

**PENGARUH PELATIHAN KOGNITIF SPIRITUAL ISLAM
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA PENYANDANG CACAT TUBUH**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai
Derajat Magister Profesi Psikologi**



Diajukan Oleh :

Winda Ayu Lestari, S.Psi

07 915 005

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2012

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jogjakarta, 22 Januari 2012

Winda Ayu Lestari



PERSEMBAHAN

*"Segala Puji bagi Allah SWT atas rahmat-Nya,
karya sederhana ini dapat terselesaikan"*

Karya ini Ku persembahkan kepada :

*Ibunda tercinta Hj. Juhaini Djunir yang tiada henti
doa-doanya mengalir dalam tiap sujud, dan terjaga malamnya,
bagi kami anak-anaknya.*

*Ayahanda tercinta H. Kgs. M. Sholeh yang tiap tetes
keringatnya merupakan perjuangan untuk kami anak-anaknya.*

*Suamiku tercinta Aji Juandara yang dengan sabar dan
perhatiannya, memberikan semangat,
dorongan, dan doa tiap kali kaki ini melangkah.*

*Kedua jagoanku, M. Zaidan Fahrullah
dan M Naufal Abdul Ghani tersayang, di tiap senyum
dan tingkah kalian ada getar rindu pemberi spirit
dan energi baru kala kejenuhan dan lelah mendera.*

*Adik-adikku tercinta, Yudi, Ayu, Triwi dan Intan,
dengan cinta dan kasih kalian mengajarkan untuk
mensyukuri Indahnya hidup dalam keluarga bahagia. .*

MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

(QS. Ar-Ra'd)

"Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada kedua orang tua (ibu-bapak)nya, ibunya mengandung dengan susah payah (pula), dan melahirkan dengan susah payah pula. Mengandungnya dan menyapihnya sampai dengan tiga puluh bulan, sehingga apabila ia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa : "Ya Tuhanku tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan agar aku dapat berbuat amal yang sholeh yang Engkau ridhoi ; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku."

"Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri."

(QS. Al-Ahqaaf : 15)

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan tesis ini semata-mata adalah rahmat Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

Penulis menyadari bahwa telah banyak pihak yang memberikan bantuan berupa dorongan, arahan, dan data yang diperlukan mulai dari persiapan, tempat, dan pelaksanaan penelitian hingga tersusunnya tesis ini. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta H. Kgs. M Sholeh dan Hj. Juhaini Djunir yang telah mencurahkan kasih dan sayang dengan penuh keikhlasan yang tiada akan terbalas selain dari Yang Maha Pemberi Kasih Sayang.
2. Suamiku tercinta Aji Juandara untuk segala doa, perhatian dan pengertiannya selama ini.
3. Dr. Sukarti dan H. Fuad Nashori, S.Psi, M.Si, Psi. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, membimbing serta banyak memberikan masukan konstruktif dalam penyusunan tesis ini.
4. Retno Kumolohadi, S.Psi, M.Si, Psi selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan arahan dan dukungan sejak masa studi hingga selesainya tesis ini.
5. Direktur Pusat Rehabilitasi YAKKUM yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan untuk melaksanakan penelitian.
6. Para siswa YAKKUM yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap, semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan mereka dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga karya ini bermanfaat bagi pengembangan diri penulis dan bagi kemajuan ilmu psikologi.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan dan Manfaat	19
C. Keaslian Penelitian	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Kepercayaan Diri	22
1. Definisi Kepercayaan Diri	22
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	26
3. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	28
B. Pelatihan Kognitif Spiritual Islam	30

1. Pelatihan	30
2. Terapi Kognitif	31
a. Definisi Terapi Kognitif	31
b. Prinsip-Prinsip Terapi Kognitif	36
3. Spiritual Islam	37
a. Definisi Spiritual	37
b. Aspek-Aspek Spiritual	42
c. Spiritualitas dan Religiusitas	46
4. Pelatihan Kognitif Spiritual	48
C. Landasan Teori	58
D. Hipotesis	64
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Sumber Data	66
B. Rancangan Penelitian	66
C. Identifikasi Variabel Penelitian	68
D. Definisi Operasional	68
E. Metode Pengumpulan Data	70
F. Prosedur Penelitian	76
G. Alat dan Materi	85
H. Rancangan Analisis	87
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	88
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian	88
1. Orientasi Kancah Penelitian	88

2. Persiapan Penelitian	88
B. Pelaksanaan Penelitian	90
C. Hasil Penelitian	103
1. Analisis Kuantitatif	103
2. Analisis Kualitatif	110
D. Pembahasan	164
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	172
DAFTAR PUSTAKA	175



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blue Print Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	71
Tabel 2	Aitem Sahih dan Aitem Gugur pada Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	74
Tabel 3	Disribusi Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	74
Tabel 4	Blue Print Rencana Kegiatan Pelatihan.....	77
Tabel 5	Distribusi Skor Kepercayaan Diri berdasarkan Rerata Empirik.....	91
Tabel 6	Deskripsi Statistik Pretest-Posttest-Follow up Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen	104
Tabel 7	Deskripsi Statistik Pretest-Posttest-Follow up Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol	104
Tabel 8	Hasil Skor Uji Beda Pretest Skala Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol	105
Tabel 9	Perolehan Skor Kepercayaan Diri Antar Kelompok.....	106
Tabel 10	Hasil Uji Mann-Whitney	107
Tabel 11	Hasil Uji Mann-Whitney Posttest-Follow up.....	108



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Hubungan antara kognisi, situasi dan reaksi emosi	34
Gambar 2	Dinamika Psikologis Pelatihan Kognitif Spiritual Islam.....	63
Gambar 3	Histogram Data Rerata Pretest, Posttest dan Follow up Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	104
Gambar 4	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek A.....	115
Gambar 5	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek D.....	120
Gambar 6	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek R	126
Gambar 7	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek S.....	131
Gambar 8	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek F.....	136
Gambar 9	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek AJ.....	141
Gambar 10	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek AR.....	147
Gambar 11	Peningkatan kepercayaan Diri Subjek SP.....	153
Gambar 12	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek AT.....	158
Gambar 13	Peningkatan Kepercayaan Diri Subjek U.....	163



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Kesediaan Menjadi Partisipan Penelitian.....	181
	Lembar Penjelasan Penelitian	183
Lampiran B	Pedoman Observasi	185
	Lembar Evaluasi Pelatihan	186
Lampiran C	Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	188
	Hasil Uji Reabilitas dan Validitas Skala KD.....	193
	Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	205
Lampiran D	Deskripsi Data Penelitian.....	210
	Hasil Uji Homogenitas	212
	Hasil Uji Hipotesis.....	213
	Hasil Uji Wilcoxon.....	215
Lampiran E	Modul Pelatihan Kognitif Spiritual Islam.....	217



Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan Kognitif Spiritual Islam terhadap peningkatan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, pendapat beberapa ahli dan hasil wawancara serta observasi yang peneliti dapatkan, perasaan rendah diri, inferioritas dan kepercayaan diri yang rendah adalah permasalahan yang paling sering mereka alami. Peneliti berasumsi bahwa dengan diberi intervensi pelatihan kognitif spiritual Islam, penyandang cacat akan mampu mengalami testing realita terhadap kesalahan penilaian yang dialami. Pendekatan spiritualitas Islam juga dapat memberi harapan dan kekuatan bertahan dalam mengatasi perasaan tidak berdaya, tidak berharga, dan sebagainya yang dirasakan para penyandang cacat.

Subjek dalam penelitian ini adalah penyandang cacat tubuh berjumlah 20 orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah hingga sedang. Pelatihan dilaksanakan selama dua hari. Skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang diberikan pada saat *pre test*, *post test* dan *follow up*. Analisis data yang digunakan adalah *U Mann Whitney* melalui teknik statistik perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows versi 17.0*.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kognitif spiritual Islam dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dapat dilihat dari nilai rerata yang meningkat yaitu pada *pretest* 64,30, *post test* 80,10 dan *follow up* 83,80. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa skor *Mann-Whitney U* = 0,000, $Z = -3,798$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen meningkat setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan kognitif spiritual.

Ketahanan efek pelatihan juga diuji melalui *follow up*, yaitu dilaksanakan dua minggu setelah pelaksanaan *posttest*. Hasil dari *follow up* dianalisis dengan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa $Z = -3,784$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang memiliki arti ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok yang mendapat pelatihan (eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan (kontrol). Tingkat kepercayaan diri pada kelompok yang mendapatkan pelatihan tetap meningkat selama dua minggu setelah proses pelatihan kognitif spiritual Islam.

Kata kunci : Pelatihan Kognitif Spiritual Islam, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of the Islamic Spiritual Cognitive Training to increase confidence in disabilities persons. Based on this research, the opinion of some experts and the results of interviews and observations that researchers gain, feelings of inferiority, inferiority and low self confidence is the most frequent problems they experienced. Researchers assume that with a given interventions of Islamic spiritual cognitive training, people with disabilities will be able to experience the reality testing of assessment errors experienced. Approach to Islamic spirituality can also give hope and strength to survive in overcoming feelings of helplessness, worthlessness, and so the perceived disability.

Subjects in this study were persons with disabilities of 20 people who have a low confidence level to moderate. Training conducted for two days. The scale used is the scale of confidence given during the pre test, post test and follow-up. Analysis of the data used is the Mann Whitney U statistical techniques through software Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 17.0 for windows.

The results obtained in this study suggests that Islamic spiritual cognitive training can improve confidence. It can be seen from the increased average value of 64,30 on the pretest, post test 80,10 and follow-up 83,80. Mann-Whitney test results showed that scores the Mann-Whitney $U = 0,000$, $Z = -3,798$ and $p = 0,000$ ($p < 0,01$) so that there is a very significant difference between experimental and control groups. Level of confidence in the experimental group improved after receiving treatment in the form of Islamic spiritual cognitive training.

Endurance training effect was also tested through a follow-up, which is held two weeks after the implementation of the posttest. Results of follow-up were analyzed by Mann-Whitney test showed that $Z = -3,784$ and $p = 0,000$ ($p < 0,01$), which means there are very significant differences between groups who received training (experimental) with the group that didn't received training (controls). Level of confidence in the group that received training remained elevated for two weeks after the process of Islamic spiritual cognitive training.

Key words: Islamic Spiritual Cognitive Training, Self-Confidence

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Penyandang cacat adalah salah satu kelompok marginal yang secara umum kurang mendapat perhatian. Bahkan beberapa bentuk diskriminasi terhadap penyandang cacat masih terjadi di Indonesia. Ini terlihat dari sulitnya para penyandang cacat untuk bekerja di sektor formal. Banyak perusahaan enggan mempekerjakan penyandang cacat. Hal ini sebagaimana diungkapkan Ketua Persatuan Tunanetra Indonesia, Didi Tarsidi, di sela-sela Rapat Kerja Nasional Persatuan Tunanetra Indonesia di Jakarta pada tanggal 9 Februari 2010. Padahal Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat menyatakan perusahaan wajib mempekerjakan satu orang cacat dari 100 pekerjanya. (<http://www.prakarsa-rakyat.org>, 3 Maret 2010).

Jumlah penyandang cacat saat ini ada 1 persen dari total penduduk Indonesia. Dari jumlah itu, hanya sebagian kecil yang diterima bekerja di sektor formal. Sisanya lebih banyak menjadi pekerja informal, seperti tukang pijat, sedangkan lainnya menjadi pengamen atau pengemis. Diskriminasi bukan hanya di dunia kerja. Diskriminasi juga terjadi di sektor pendidikan. Hampir semua sekolah formal tidak bisa memberikan layanan pendidikan kepada penyandang cacat. Sekolah tidak memiliki fasilitas khusus bagi mereka, terutama menyangkut tenaga pendidik yang tidak memiliki kemampuan

menghadapi penyandang cacat. Dari total penyandang cacat, diperkirakan hanya 10 persen yang bisa mengenyam pendidikan (<http://www.prakarsa-rakyat.org>, 3 Maret 2010).

Ariyani, pendiri Persatuan Tunanetra Indonesia, mengatakan penyandang cacat juga sulit memperoleh bantuan modal. Kalangan perbankan enggan memberi kredit kepada kaum cacat. "Orang bank beralasan tanda tangan orang cacat sering berubah," katanya (<http://www.prakarsa-rakyat.org>, 3 Maret 2010).

Data WHO menunjukkan bahwa jumlah penyandang cacat di Indonesia tahun 2005 sebesar 3,11 persen dari jumlah penduduk. Mayoritas tidak memperoleh pemeliharaan yang memadai karena kemiskinan atau keluarga merasa malu. Keadaan seperti ini menyebabkan mayoritas penyandang cacat hidup dalam kemiskinan serta mudah untuk dieksploitasi. Seperti yang diungkapkan Kepala Pelaksana Harian Badan Narkotika Nasional (Kalakhar BNN), Gories Mere, bahwa dalam keadaan ekonomi sulit, para penyandang cacat khususnya anak-anak cacat sering dieksploitasi untuk memperoleh uang. Ada sindikat tertentu yang memanfaatkan penyandang cacat untuk memperbesar bisnis haramnya. Para penyandang cacat tidak dapat melawan karena tidak berdaya. Secara psikologis, umumnya penyandang cacat memiliki konsep diri negatif, yang mengakibatkan tidak atau kurang percaya diri, mudah tersinggung, ketergantungan pada orang lain, emosi tidak stabil, sehingga mudah terbawa pengaruh orang lain, termasuk pengaruh bujukan

maupun intimidasi terhadap penyalahgunaan narkoba kata Kalakhar (<http://www.bnn.go.id>, 3 Maret 2010).

Hasil sorotan dari warta BKKKS (Badan Koordinasi Kegiatan Kesejahteraan Sosial) menunjukkan bahwa kurang percaya diri merupakan permasalahan yang paling sering dihadapi para penyandang cacat. Itu pula sebabnya para penyandang cacat cenderung tertutup dan menarik diri dari pergaulan. Bahkan tidak jarang pula, bila salah satu anggota keluarga ada yang cacat, mereka pun cenderung menutup diri dan malu adalah alasannya. Salah satu kelompok penyandang cacat yang tidak memiliki kepercayaan diri adalah penyandang tunanetra yang merupakan bentuk cacat yang khas, di mana individu kehilangan daya sensorinya berupa daya penglihatan. Penyandang tunanetra umumnya mengalami konsep diri yang rendah, karena mereka merasa diri mereka lebih inferior dibanding orang lain. Akibatnya mereka dapat memiliki konsep diri yang lebih rendah, malu karena menganggap dirinya tidak dapat diterima oleh lingkungan dan tidak memiliki arti di hadapan orang lain (<http://bk3sjatim.org>, 5 Maret 2010).

Secara etiologis penyandang cacat tubuh atau tuna daksa adalah seseorang yang mengalami kesulitan mengoptimalkan fungsi anggota tubuh sebagai akibat dari luka, penyakit pertumbuhan yang salah bentuk dan akibatnya kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu mengalami penurunan (Effendi, 2006).

Jika dilihat dari segi konseptual, definisi penyandang cacat (seperti termuat dalam UU No. 4/1997 yang juga mengacu kepada definisi yang

dikeluarkan WHO), pengertian keadaan *disability* atau kecacatan dipahami pada konsep normal dan abnormal, yang melihat anatomi manusia sebagai sesuatu yang fleksibel dan dapat diubah. Konsekuensi pengertian ini menempatkan masalah penyandang cacat hanya pada hal yang bersifat anatomi atau proses yang bersifat psikologis semata. Misalnya, hal ini dapat dilihat dari pernyataan yang sering dikemukakan sebagai berikut : "Banyak penyandang cacat tidak memiliki pekerjaan disebabkan *impairment* atau ketidakberfungsian organ anatomis". Hal ini kemudian menimbulkan pertanyaan : "Apakah hanya kondisi fisik tertentu yang menyebabkan seseorang terlibat dalam aktivitas kerja?" Sesungguhnya, bekerja adalah suatu keterlibatan peran seseorang yang terkait dengan faktor lingkungan. Pemahaman kecacatan yang demikian, kemudian hanya melihat masalah penyandang cacat semata dari hubungan fisik dan kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas kerja, dan mengabaikan faktor-faktor di luar individu, misalnya, yang berasal dari masyarakat seperti hambatan arsitektural, atau hambatan non fisik berupa sikap atau perlakuan yang menyebabkan seseorang menjadi cacat.

Setelah mencermati definisi penyandang cacat yang telah ada, maka diketahui bahwa istilah tersebut turut pula menempatkan posisi penyandang cacat sebagai seseorang atau sekelompok orang yang tidak memiliki kemampuan, keterbatasan, lemah dan tidak berdaya. Hal ini sangat wajar jika mempengaruhi persepsi diri maupun keyakinan diri yang dimiliki oleh para penyandang cacat.

Ada beberapa pendapat ahli tentang penyandang cacat tubuh. Rostiana dan Damayanti (2003) mengemukakan bahwa keberadaan fisik penyandang cacat tubuh yang terlihat berbeda dengan orang lain yang normal menimbulkan perasaan terasing. Ini tergantung pada berat ringannya kecacatan yang disandang. Semakin berat cacatnya semakin terbatas ruang gerak yang dimiliki, aktivitas pun menjadi semakin berkurang. Martaniah (2006) memiliki pendapat yang berbeda mengenai hal ini bahwa ada beberapa aspek yang dapat berpengaruh dalam tingkah laku orang *disabled*. Bukan berat ringannya atau macam kecacatannya yang menentukan pengaruhnya pada penyandang cacat, tetapi lebih bergantung pada pentingnya disabilitas yang dimiliki bagi dirinya. Hal ini tergantung pada pola-pola kejadian hidup yang menyumbang nilai-nilai yang dimilikinya, cara-cara ia melihat dirinya sendiri dalam hubungan dengan dunia dan bentuk reaksinya terhadap stres.

Orang yang disabilitas fisiknya menyebabkan terbatasnya fungsi fisik atau penampilan fisik yang berbeda dengan orang lain. Keadaan perubahan fungsi dan penampilan fisik dapat menyumbang untuk merasa terpisah dengan orang lain. Perasaan *lonely* dan isolasi tidak tergantung apakah ada orang yang berada dekat dengan dirinya atau tidak tetapi lebih kepada apakah orang *disabled* ini merasa orang lain dapat memahami dirinya, menghargainya dan mencintainya (Martaniah, 2006).

Bina Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Cacat Departemen Sosial RI menyebutkan bahwa kecacatan yang disandang seseorang tidak hanya mengakibatkan gangguan kemampuan fisik untuk melakukan sesuatu

perbuatan atau gerakan tertentu yang berhubungan dengan kegiatan hidup sehari-hari. Kecacatan juga dapat mengganggu kejiwaan atau mental seseorang. Kecacatan dapat membuat orang menjadi mudah tersinggung, kadang-kadang agresif, pesimis, labil, sulit untuk mengambil keputusan dan sebagainya (<http://www.prakarsa-rakyat.org/>, 3 Maret 2010).

Efendi (2006) juga memiliki pendapat yang sama bahwa ragam karakteristik ketunadaksaan yang dialami oleh seseorang menyebabkan tumbuhnya berbagai kondisi kepribadian dan emosi. Meskipun demikian kelainan kepribadian dan emosi tidak secara langsung diakibatkan karena ketunaannya, melainkan ditentukan oleh bagaimana seseorang itu berinteraksi dengan lingkungannya. Selain itu efek tidak langsung akibat ketunadaksaan yang dialami seseorang dapat menimbulkan sifat harga diri rendah, kurang percaya diri, kurang memiliki inisiatif atau mematikan kreatifitasnya.

Permasalahan yang juga hampir sama pada penyandang cacat tubuh, yaitu mereka rentan terhadap perasaan inferioritas karena tekanan lingkungan sekitarnya dan sering kali dianggap tidak mampu. Perasaan inferioritas dimanifestasikan sebagai gangguan neurosis, gangguan pada mental yang muncul dari pandangan yang buruk mengenai diri sendiri, rendah diri, menyebabkan kurangnya kepercayaan diri, menilai diri sendiri dengan sangat kritis, sifat malu pada diri sendiri yang kemudian mengarahkan individu pada usaha mengisolasi dirinya sendiri. Penyandang cacat tubuh tersebut cenderung merasa berbeda sehingga cenderung menutup diri, selalu menyendiri dan akhirnya depresi (Zamralita, et. al. 2005). Hal ini dipertegas oleh hasil

penelitian Plant dan Ericsson (2004) menyatakan bahwa penyandang cacat adalah kelompok minoritas dan *relationship* kelompok minoritas terbatas di lingkungan masyarakat yang cenderung terisolir sehingga mengalami depresi.

Penelitian Kaufman et al (2006) menunjukkan bahwa di samping terisolasi penyandang cacat merasa dirinya lemah, putus asa, pikiran negatif dan umumnya tidak punya keterampilan. Menurut Rothman (2003), penyandang cacat tubuh secara umum memiliki kecenderungan dan karakteristik sosial psikologis seperti rasa ingin disayang berlebihan, rasa rendah diri, kurang percaya diri, mengisolir diri, kehidupan emosional yang labil, kecenderungan hidup senasib, berperilaku agresif, ada perasaan tidak aman, cepat menyerah, apatis, kekanak-kanakan dan melakukan mekanisme pertahanan diri.

Hasil survei awal yang telah peneliti lakukan, terdapat beberapa fenomena penyandang cacat tubuh yang sikap dan tindakannya mengundang keprihatinan. Wawancara yang peneliti lakukan terhadap beberapa penyandang cacat tubuh menunjukkan bahwa mereka kurang percaya diri. Hal ini terlihat dari sikap mereka yang cenderung malu ketika diajak berkomunikasi, minder, kurang terbuka dan bahkan menghindar ketika peneliti berusaha mendekat.

Hasil wawancara dilakukan terhadap seorang penyandang cacat tubuh berinisial B (35 tahun) yang mengalami kecacatan pada kedua kakinya. B menggunakan kaki palsu dan memakai kursi roda. Pada saat wawancara berlangsung, B menjelaskan bahwa ia tidak bersemangat dalam menjalani

aktivitas kesehariannya. B semakin merasa berputus asa tatkala ia belum juga mendapat pekerjaan sedangkan ia harus menghidupi istri dan kedua anaknya. Tidak hanya merasa berputus asa, B juga malu dan minder tatkala ia harus berhadapan dengan orang lain misalnya terhadap orang yang baru B kenal, teman, tetangga dan bahkan keluarganya seperti orang tua atau saudaranya. Hal ini terbukti sebelum wawancara dimulai B terkesan menolak dan tidak kooperatif pada sesi awal wawancara sehingga peneliti melakukan *building rapport* yang cukup lama. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan B adalah lebih sering mengurung diri di kamar atau mengajak bermain putri bungsunya di dalam rumah.

Wawancara juga dilakukan pada L (14 tahun) dan N (16 tahun). L mengalami kecacatan pada tangan kanannya di mana memiliki bentuk yang tidak sempurna dengan ukuran yang kecil dan sedikit membengkok. N mengalami kecacatan yang jauh lebih memprihatinkan yaitu salah satu tangan dan kakinya mengecil atau tidak seperti tangan dan kaki remaja normal lainnya. Kedua gadis remaja ini mengalami kecacatan sejak mereka lahir. L dan N tinggal di sebuah pusat rehabilitasi swasta di Jogjakarta. Meskipun selama tinggal di rehabilitasi, mereka mendapatkan pembekalan dan pelatihan agar dapat mandiri namun pada saat peneliti menanyakan cita-citanya, mereka menyatakan keraguan dan cenderung bingung dengan tujuan hidupnya bahkan merasa pesimis akan masa depan yang akan mereka jalani. N bahkan menginginkan agar ia tetap berada di rehabilitasi walaupun pengurus rehabilitasi suatu saat nanti menyatakan ia telah siap menjalani hidupnya

secara mandiri. N ingin mengabdikan seluruh hidupnya untuk kepentingan rehabilitasi, ia bahkan rela tidak dibayar asal ia tetap bisa tinggal di sana. N juga menuturkan bahwa ia malu jika harus pulang ke kampung halamannya di Jawa Timur. N telah merasa betah dan nyaman tinggal di rehabilitasi sehingga ia enggan jika harus pulang ke desanya.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti juga mendapati penyandang cacat yang justru mencari perhatian dengan sikap dan gerakannya yang terlalu berlebihan (*over acting*) ketika peneliti datang. Perilaku ini ditunjukkan oleh A (24 tahun) yang mengalami gangguan pendengaran dan bicaranya. A mengalami bisu-tuli sejak ia masih kecil dan ketika berusia 12 tahun, ia telah tinggal di pusat rehabilitasi yang sama dengan L dan N. Sejak awal kedatangan peneliti ke rehabilitasi, A terlihat antusias sekali menunjukkan ruangan-ruangan yang berada di dalam rehabilitasi. Ketika peneliti sedang mewawancarai L dan N, A juga tampaknya ingin diwawancarai meskipun ia mengutarakannya dengan bahasa yang sulit dimengerti dan gerak tubuh yang berlebihan. Melihat perilaku yang ditampakkannya oleh A dapat dikatakan bahwa ini merupakan indikasi kurangnya perhatian dari lingkungan sosialnya seperti dukungan sosial yang minim.

Peneliti juga berkesempatan mewawancarai salah seorang pengurus rehabilitasi penyandang cacat tubuh, berinisial Y. Sudah lima belas tahun Y bekerja di rehabilitasi tersebut sehingga hampir seluruh sifat dan perilaku penghuni rehabilitasi ia ketahui. Y mengatakan bahwa penyandang cacat tubuh yang menghuni rehabilitasi ini memang memiliki karakter yang terlihat

pemalu dan kurang percaya diri. Meskipun mereka telah diberikan pelatihan dan pembekalan agar mereka bisa hidup mandiri namun mereka lebih sering merasa belum siap untuk dilepas. Beberapa hal yang dapat dijadikan contoh adalah penghuni rehabilitasi yang enggan kembali ke kampung halamannya sehingga beberapa di antara mereka akhirnya menjadi pengurus rehabilitasi sebagai juru masak, bersih-bersih atau membimbing penghuni baru dalam pelatihan menjahit atau keterampilan lainnya. Namun tidak jarang pula ada mantan penghuni rehabilitasi yang sukses menjalani kehidupannya seperti memiliki usaha kelontong, sebagai penjahit atau membuka reparasi elektronik. Menurut Y, hal ini dikembalikan lagi pada setiap karakter yang dimiliki penyandang cacat. Jika mereka mau berusaha dan mampu bertahan menghadapi kondisi mereka, Y yakin kesuksesan tidak mungkin tidak dapat diraih. Y menegaskan hal ini tergantung bagaimana masing-masing individu dalam menyikapi kecacatannya.

Fenomena diatas tidak lepas dari dampak negatif yang muncul akibat cacat tubuh yang dialami penyandang cacat tubuh. Kondisi tersebut akan lebih parah jika individu kembali melaksanakan perannya di lingkungan sosial, seringkali tidak dapat mencapai apa yang menjadi harapan-harapannya dalam kehidupan sosial dan kerja.

Wawancara yang dilakukan peneliti ternyata juga menemukan sikap yang optimis dari penyandang cacat. Meskipun hanya mendapatkan satu contoh dari beberapa wawancara yang dilakukan namun hal ini dapat menjadi bukti bahwa masih ada penyandang cacat yang melihat kehidupannya secara

positif dan optimis. Wawancara ini dilakukan terhadap sepasang suami istri berinisial S (suami) dan M (istri). M menuturkan bahwa ia menikmati hidupnya meskipun secara fisik ia dan suaminya berbeda dengan orang lain. S dan M merupakan penyandang cacat kaki. Keduanya menggunakan kaki palsu di salah satu kaki mereka. M tidak merasa memiliki masalah atau hambatan dalam menjalani hidup dikarenakan kecacatannya. M yakin kecacatan yang dialaminya atas kehendak Yang Maha Kuasa sehingga ia hanya pasrah dan ikhlas dalam menjalani hidupnya. M juga meyakini bahwa semakin ia dekat dengan Tuhannya semakin ia ikhlas menjalani hari-harinya. M mengaku ia merasa optimis setelah ia sering mengikuti pengajian ibu-ibu yang ada di kampungnya atau membaca buku-buku yang memiliki nilai agama seperti tentang rasa bersyukur atau buku lainnya yang mengajarkan bahwa kenikmatan yang lebih kekal adalah setelah kematian. Selama proses wawancara berlangsung, M dan S memang terlihat optimis dan percaya diri. Mereka tidak segan untuk bersosialisasi dengan masyarakat di sekitar tempat tinggal mereka meskipun selain mereka tidak ada yang mengalami kecacatan. M dan S yakin bahwa semua yang ia alami adalah kehendak Allah SWT maka semakin ia merasa tenang menjalani hidupnya.

Kesimpulan yang dapat ditarik setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara adalah penyandang cacat yang cacatnya adalah bawaan maupun yang tidak bawaan cenderung tidak terlihat perbedaan tingkat kepercayaan dirinya. Penyandang cacat yang cacatnya adalah bawaan maupun yang tidak bawaan terlihat memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu,

ada dua hal yang mempengaruhi sikap seorang penyandang cacat dalam menyikapi kecacatan mereka yaitu spiritualitas yang dimiliki termasuk didalamnya keyakinan atau sikap ikhlas dan pasrah terhadap segala ketentuan Allah SWT dan pola berpikir yang positif dalam menghadapi setiap permasalahan yang muncul.

Berdasarkan hasil penelitian, pendapat beberapa ahli dan hasil wawancara serta observasi yang peneliti dapatkan, perasaan rendah diri, inferioritas dan kepercayaan diri yang rendah adalah permasalahan yang paling sering mereka alami. Bandura (Kumara, 1998) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kondisi psikis yang mendasar guna mencapai keberhasilan dalam melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan. Sedangkan percaya diri adalah seseorang yang mempunyai keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapan. Menurut Davies (2004), orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi. Mereka merasa senang dengan dirinya dan cenderung bersikap santai di dalam situasi-situasi sosial. Rasa percaya diri sering dihubungkan dengan perasaan bahagia, bersemangat, bergembira dan pada umumnya memegang kendali atas kehidupan. Kepercayaan diri berkembang melalui pemahaman diri dan

berhubungan erat dengan kemampuan belajar untuk menyelesaikan setiap tugas perkembangan.

Idealnya kepercayaan diri sudah mulai terbentuk pada usia enam tahun. Pada usia ini anak menghadapi tugas perkembangan motoriknya. Menurut Hurlock (1980), seandainya tidak ada gangguan kepribadian yang menghambat, anak yang memiliki sifat yang sesuai dengan harapan masyarakat akan melakukan penyesuaian sosial dan pribadi yang baik. Pengendalian motorik menimbulkan rasa aman secara fisik yang akan melahirkan rasa aman secara psikologis. Rasa aman psikologis pada gilirannya menimbulkan rasa percaya diri yang umumnya akan mempengaruhi perilaku.

Sebuah hasil penelitian diketahui bahwa kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan menghilangkan keraguan yang ada di dalam hatinya. Individu yang memiliki kepercayaan diri mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidupnya dan dapat lebih mudah mengambil langkah yang tepat untuk penyelesaian masalah dengan penuh keyakinan. Kepercayaan diri membantunya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dengan baik (Davidson, 2004). Rogers (Kumara, 1998) menyatakan bahwa individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan merasa tidak aman, tidak bebas, takut, ragu-ragu, murung, kurang berani, rendah diri dan pemalu.

Semua perasaan yang muncul akibat dari kurang percaya diri ternyata juga akan sangat berhubungan dengan pemikiran. Pemikiran dan perasaan (suasana hati) memiliki suatu keterkaitan. Setiap kali individu mengalami suatu

suasana hati tertentu maka ada satu pemikiran tertentu pula yang berkaitan dengan suasana hati itu yang membantu menjelaskan suasana hati tersebut (Greenberger dan Padesky, 2005). Misalnya seorang penyandang cacat yang merasa tidak sama dengan orang lain karena tidak mengalami kecacatan seperti dirinya maka muncul sebuah pemikiran bahwa orang lain memandang rendah padanya karena kecacatan yang disandangnya itu. Begitu seseorang mengalami satu suasana hati tertentu, suasana hati itu disertai dengan pemikiran-pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati itu atau dengan kata lain, pemikiran membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam situasi tertentu. Dapat dikatakan bahwa ketika seorang penyandang cacat tidak memiliki kepercayaan diri maka ada pemikiran-pemikiran yang turut pula menyertainya seperti pemikiran tidak mampu, tidak berdaya, lemah, apatis dan cepat menyerah yang semata-mata hanya dilandaskan atas keterbatasan fisik mereka saja.

Penelitian ini melihat faktor kognisi sebagai salah satu faktor yang ikut berperan dalam rendahnya kepercayaan diri. Seperti yang dikemukakan oleh Oemarjoedi (2003) bahwa manusia tidak hanya menerima rangsang melalui pengindraan namun disertai juga dengan mengingat peristiwa serta menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa lain dengan landasan hukum asosiatif. Manusia mengolah informasi yang diterima sebagai pengalaman hidupnya melalui fungsi kognitif, membuat berbagai asumsi dalam benaknya, mempertimbangkan berbagai hal melalui proses berpikir dan mengambil keputusan untuk bertindak atas dasar pertimbangannya. Pengalaman hidup

yang di dalamnya banyak permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi berupa persepsi masyarakat maupun diskriminasi lingkungan terhadap penyandang cacat tubuh, membentuk sebuah pola pikir bahwa sudah menjadi takdir mereka sebagai orang yang tidak berdaya dan lemah. Pada akhirnya ancaman eksploitasi dan intimidasi akan terus mengiringi perjalanan hidup mereka. Oemarjoedi (2003) menambahkan bahwa fungsi berpikir sangat penting dalam kehidupan manusia dan fungsi berpikir dapat digunakan sebagai *buffer* atau tameng dalam menghadapi masalah. Persepektif kognitif mengungkapkan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran irasional dapat mendorong timbulnya gangguan emosi dan perilaku.

Oemarjoedi (2003) selanjutnya menegaskan bahwa melalui pendekatan kognitif, bentuk-bentuk kesalahan berpikir diperbaiki dengan cara melawan pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan sehingga individu mengalami perubahan pikiran. Individu kemudian dilatih untuk mengubah pikiran sehingga perasaan negatif berubah menjadi positif. Jika perasaan telah berubah menjadi positif diharapkan individu dapat lebih percaya diri, mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidupnya dan dapat mengambil langkah lebih tepat dalam menyelesaikan masalahnya sehingga hari-hari yang dijalani menjadi lebih baik.

Terapi kognitif juga dapat melatih pemberian arti atau penilaian terhadap peristiwa yang dialami dengan berorientasi pada modifikasi berpikir, merasa dan menganalisa sehingga seseorang dapat lebih baik dalam

memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk memberi tanggapan yang tepat (Beck, 1979).

Rupke (2006) mengemukakan bahwa fokus perkembangan dan kemajuan terapi kognitif lebih ditekankan pada pengolahan secara mendalam inti kepercayaan atau keyakinan mengenai diri sendiri dan dunianya.

The Hudson Valley Center for Cognitive Therapy atau THVCCT (THVCCT, 2004) adalah sebuah badan terapis di New York yang menjelaskan tentang efektivitas pendekatan terapi kognitif yang memiliki keunggulan tersendiri untuk klien yang mengalami gangguan PTSD, kecemasan, gangguan temperamen yang impulsif dan lain-lain. THVCCT menjelaskan bahwa efektivitas terapi kognitif sebagai salah satu pendekatan psikoterapi telah terbukti secara ilmiah pada kasus-kasus klinis. Pada awalnya, terapi kognitif diaplikasikan pada gangguan depresi dan kecemasan, namun perkembangan selanjutnya terapi kognitif diterapkan pada kasus-kasus kesulitan bersosialisasi, kemarahan, phobia, gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif, gangguan makan, gangguan manik-depresif (dikombinasi dengan pendekatan farmakologis) dan kasus-kasus lainnya.

Penelitian yang dilakukan ini tidak secara tunggal digunakan karena akan digabungkan dengan pendekatan spiritual Islam. Penggabungan keduanya diaplikasikan pada materi-materi dan tugas-tugas yang diberikan. Pada setiap prinsip terapi kognitif akan disertai dengan materi dan refleksi yang berkaitan dengan pemahaman spiritual Islam. Hal ini dilakukan agar penyandang cacat memiliki keterampilan pengendalian diri dan strategi

pemecahan masalah yang efektif dengan memasukkan aspek-aspek spiritualitas Islam dalam proses pemecahan masalah. Selain itu diharapkan juga adanya sikap pasrah dan ikhlas dalam menerima kondisi yang mereka alami.

Selain itu spiritualitas juga telah menjadi variabel penting dalam mengatasi penyakit. Sejak abad 19, lebih dari 250 hasil penelitian telah ditunjukkan dalam literatur medis dan epidemiologis bahwa spiritualitas secara statistik memiliki hubungan terhadap hasil kesehatan yang nyata. Sejumlah peneliti bahkan mengatakan bahwa spiritualitas menjadi sumber utama bagi individu-individu untuk mengatasi penyakit kronis dan *disability* (Kaye dan Raghavan, 2002). Oleh karena itu diperlukan pendekatan spiritual dalam penelitian ini.

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas sangat berpengaruh dalam terapi psikologis adalah penelitian yang dilakukan Cole dan Pargament (1999), yaitu sebuah penelitian terhadap sepuluh orang pasien kanker. Para pasien yang diberikan psikoterapi dengan prinsip spiritualitas merasa lebih nyaman dan mampu menghadapi penyakit. Prinsip spiritualitas yang digabungkan dalam terapi terbukti efektif untuk mengatasi distress psikologis karena mampu memberikan ketenangan pada individu yang mengalami kejadian traumatis dalam kehidupan. Penelitian lain menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh dalam kehidupan manusia. Kaye dan Raghavan (2002) mengemukakan bahwa spiritualitas merupakan sumber ketenangan bagi orang-orang yang menjelang ajal dan bagi orang yang sedang

menderita penyakit parah dan dalam masa kritis. Sebuah penelitian juga dilakukan oleh Graham, dkk (Adami, 2006) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi masalah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas dapat memiliki peran penting dalam menangani masalah. Spiritualitas mencakup penemuan makna tujuan dalam hidup seseorang, mengandalkan Tuhan atau sesuatu kekuatan lebih tinggi (*the higher power*), merasakan kedamaian dan merasakan hubungan alam semesta.

Islam sendiri sebagai agama. Penegakan agama ke dalam sebuah intervensi dapat meningkatkan penerimaan dan efektifitas intervensi. Studi Paukert, dkk (2009) meneliti efek dari mengintegrasikan agama ke dalam terapi kognitif perilaku untuk intervensi depresi dan kecemasan. Hasil dari studi ini yakni, perbaikan gejala depresi dan kecemasan terjadi lebih awal atau lebih cepat pada fase-fase awal terapi kognitif perilaku yang digabungkan dengan agama. Paukert, dkk (2009) memberikan rekomendasi untuk mengintegrasikan keyakinan agama ke dalam terapi kognitif perilaku berdasarkan literatur empiris mengenai aspek agama mempengaruhi kesehatan mental.

Dayle, dkk (2010), telah mencatat bahwa mencari kenyamanan dari Tuhan yang penuh kasih, meditasi, dan doa bisa menurunkan rasa sakit, gelisah, dan depresi, serta meningkatkan harga diri, kesejahteraan secara keseluruhan, dan kepuasan hidup. Sebaliknya, apatis terhadap agama dan

merasa dihukum oleh Tuhan, semua akan berhubungan dengan kecemasan, meningkatkan rasa sakit, dan kesehatan mental menjadi terganggu.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pelatihan kognitif spiritual Islam terhadap peningkatan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh. Pelatihan kognitif spiritual Islam juga diharapkan tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri para penyandang cacat, tetapi juga mewujudkan kemandirian dan kesuksesan masa depan mereka. Dengan demikian, penelitian yang dilakukan berjudul Pengaruh Pelatihan Kognitif Spiritual Islam terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Penyandang Cacat Tubuh.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empirik apakah pelatihan kognitif spiritual Islam secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh.

2. Manfaat

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah :

- a. Manfaat Teoritis yaitu dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi terutama pada ilmu psikologi klinis, perkembangan, dan sosial dengan adanya tambahan referensi teoritis yang ilmiah tentang pengaruh pelatihan kognitif spiritual Islam pada penyandang cacat tubuh.

- b. Manfaat praktis yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri para penyandang cacat tubuh sehingga di kemudian hari mereka tidak lagi mengalami diskriminasi, intimidasi ataupun eksploitasi. Diawali dengan menghargai diri sendiri dan disertai juga dengan motivasi yang tinggi untuk dapat berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik dalam kehidupan sosial masyarakat.

C. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian telah dilakukan berkaitan dengan pendekatan kognitif sebagai salah satu variabelnya. Namun penelitian yang menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan kognitif dan spiritual Islam belum banyak dilakukan. Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dikembangkan oleh Brilianty (2006) dengan nama Konseling Kognitif Spiritual (KKS) yang telah terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kesalahan berpikir warga binaan wanita dilembaga pemasyarakatan. Ditemukan beberapa aspek kesalahan berpikir pada warga binaan lembaga pemasyarakatan yang kemudian berhasil diperbaiki melalui program KKS tersebut.

Handayani (2007) meneliti tentang pengaruh Program Pemulihan Kognitif Spiritual terhadap depresi korban bencana alam gempa bumi di Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa Program Pemulihan Kognitif Spiritual (PPKS) terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap depresi

korban bencana alam gempa bumi di Yogyakarta. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan depresi yang signifikan setelah pemberian PPKS.

Sulistiyorini (2005) meneliti tentang depresi pada penyandang cacat tubuh dengan memanfaatkan terapi kognitif perilaku. Dari hasil analisis statistik dinyatakan bahwa tidak ada pengaruh pemberian terapi kognitif perilaku dalam menurunkan depresi pada penyandang cacat tubuh.

Inten (2007) meneliti tentang pengaruh terapi kognitif untuk meningkatkan kesadaran emosi pada penderita hipertensi esensial di puskesmas Depok II. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kesadaran emosi setelah pemberian terapi kognitif.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa perbedaan, baik itu menyangkut variabel yang diteliti, jenis intervensi, maupun karakteristik subjek. Pada penelitian ini variabel yang ingin diketahui pengaruhnya adalah pelatihan kognitif spiritual Islam yaitu sebuah pelatihan yang menggabungkan pendekatan kognitif dan spiritual Islam. Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang berupa konseling atau terapi dan tanpa pendekatan spiritual Islam, dengan demikian keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Menurut Davies (2004), percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, merencanakan dan harapan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi. Mereka merasa senang dengan dirinya dan cenderung bersikap santai didalam situasi-situasi sosial. Rasa percaya diri sering dihubungkan dengan perasaan bahagia, bersemangat, bergembira dan pada umumnya memegang kendali atas kehidupan. Davies melanjutkan mengenai ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yaitu menikmati hidup dan bergembira, mengetahui dan menilai diri sendiri, mempunyai keahlian-keahlian sosial baik, mempunyai sikap positif, tegas, mempunyai tujuan yang jelas, siap menghadapi tantangan. Rogers (Suryabrata, 1988) menjelaskan bahwa rasa percaya diri tidak terlepas dari permasalahan self atau diri. Diri merupakan medan fenomenal yang terdiferensiasikan dan terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar tentang "I" atau "me".

Definisi dari kepercayaan diri dijelaskan oleh Hasan dkk (1981) dalam kamus istilah psikologi yaitu kepercayaan akan kemampuan sendiri secara adekuat dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Taylor (2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap yakin kepada diri sendiri yang membuat seorang individu merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan tidak khawatir terhadap apa yang dipikirkan orang lain. Tidak jauh berbeda dengan yang dikemukakan Taylor, Lauster (1992) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Lie (2003) menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang dalam mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri dalam menjalani kehidupannya. Rahmad (1991) mengartikan kepercayaan diri sebagai keyakinan individu untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya dan didasarkan pada cara pandang individu terhadap dirinya, bagaimana individu mengetahui kemampuan yang dimiliki dirinya.

Guilford (1959) berpendapat orang yang kurang percaya diri cenderung egosentrisme, merasa orang lain sedang membicarakannya, merasa tidak senang dan tidak puas dengan statusnya (misalnya ingin menjadi lebih tinggi atau lebih pendek dari pada keadaannya), merasa perlu untuk mengadakan perbaikan, memiliki perasaan bersalah dan menangis saat sakit. Menurut Rahmad (1991), orang yang tidak percaya diri cenderung sedapat mungkin untuk menghindari situasi komunikasi karena adanya konsep diri yang negatif dan kurangnya kepercayaan pada kemampuan sendiri dan juga merasa tidak mampu mengatasi persoalan sehingga cenderung merasa ragu-ragu, kurang bertanggung jawab, merasa malu, kebingungan, rendah hati yang berlebihan, kebutuhan yang berlebihan untuk pamer dan keinginan berlebihan untuk dipuji serta merasa tidak aman.

De Angelis (2002) menganalisis kepercayaan diri menjadi tiga jenis yaitu :

- a. Kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku yaitu kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana, mempunyai kemampuan untuk menanggulangi segala kendala dan memiliki sikap toleransi.
- b. Kepercayaan diri yang berkaitan dengan emosi yaitu kepercayaan diri seseorang untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi seperti mampu untuk mengetahui dan mengungkapkan

perasaannya sendiri, serta memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungan.

- c. Kepercayaan diri yang bersifat spiritual, merupakan kepercayaan diri yang paling penting diantara ketiga macam kepercayaan diri tersebut. Kepercayaan diri yang berkaitan dengan spiritual ini merupakan keyakinan akan takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan positif, bahwa keberadaan individu tersebut memiliki makna. Tanpa kepercayaan diri spiritual ini, tidak mungkin kedua jenis kepercayaan diri yang lainnya berkembang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri dalam menjalani kehidupannya. dan bertanggung jawab atas perbuatannya, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Ada beberapa aspek yang menandakan seseorang itu memiliki kepercayaan diri. Guilford (1959) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dinilai dari tiga aspek yaitu :

- a. Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan yaitu merasa bahwa ia dapat melakukan sesuatu yang ingin ia lakukan, optimis, ambisius, tidak selalu membutuhkan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik, dan bekerja secara efektif.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya yaitu merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-ide secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Individu percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap yaitu tidak gugup bila ia melakukan atau mengatakan suatu secara tidak sengaja dan ternyata hal itu salah.

Kumara (1998) mengungkapkan ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain :

- a. Merasa aman, berani dan merasa bebas
- b. Merasa yakin, periang, tidak pemalu, dan dapat berbicara lancar ketika berhadapan dengan orang lain.
- c. Tidak membuang waktu dalam mengambil keputusan.

- d. Tidak merasa rendah diri dan tidak pengecut.
- e. Cerdas, tidak pernah menyalahkan suasana luar sebagai penyebab timbulnya masalah yang dihadapinya.

Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang akan dilakukan.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi dalam segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut diri sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat di atas maka aspek yang paling integratif untuk digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan aspek dari Guilford (1959) yang mengungkapkan ada tiga aspek kepercayaan diri yaitu individu merasa adekuat terhadap tindakan

yang dilakukan, individu merasa diterima oleh kelompoknya, dan individu percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri adalah :

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjalin akan menghasilkan konsep diri (Meadew dalam Anthony, 1992).

b. Harga diri

Dari perkembangan konsep diri yang positif akan terbentuk harga diri yang positif. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri (Meadew dalam Anthony, 1992). Penilaian ini dilakukan dengan berbagai emosi yang mudah mempengaruhi seseorang, kemampuan mempersepsi diri dan tingkat pengendalian diri seseorang. Santoso (dalam Afiatin 1998) berpendapat bahwa tingkat penghargaan terhadap diri akan mempengaruhi pula tingkat percaya diri. Semakin tinggi harga diri seseorang maka makin tinggi pula rasa percaya dirinya.

c. Pengalaman

Adanya pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri atau sebaliknya. Anthony (1992) mengemukakan bahwa belajar dari pengalaman masa lalu adalah yang penting untuk mengembangkan kepribadian yang sehat. Belajar dari masa lalu berarti mengakui kesalahan-kesalahan dan memutuskan dengan segala kemampuan serta kesadaran untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Kesalahan dan pengalaman yang mengecewakan itu dapat membuat seseorang merasa menyesal, bersalah, malu atau tidak berharga. Emosi negatif ini jika terlalu dominan atau tidak diperhatikan dapat menimbulkan kurangnya rasa percaya diri orang tersebut.

d. Pendidikan

Pendidikan juga mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Menurut Anthony (1992), tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut bergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain. Sebaliknya orang yang berpendidikan tinggi cenderung akan mandiri dan tidak perlu bergantung kepada orang lain. Ia mampu memenuhi tantangan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatan dengan memperhatikan situasi dari sudut pandang kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor terbentuknya kepercayaan diri seseorang adalah konsep diri

yang diperoleh dalam pergaulan pada suatu kelompok, harga diri atau penilaian seseorang pada dirinya sendiri, pengalaman dan pendidikan. Pelatihan kognitif spiritual Islam termasuk di dalam faktor pengalaman dimana para peserta pelatihan, belajar dari pengalaman setelah mengikuti pelatihan.

B. Pelatihan Kognitif Spiritual Islam

1. Pelatihan

Dalam penelitian ini, pendekatan kognitif dan spiritual Islam yang dilakukan tidak menggunakan metode terapi atau konseling namun dalam bentuk pelatihan. Pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisasi. Peserta pelatihan mempelajari pengetahuan dan keterampilan tertentu untuk tujuan tertentu. Menurut Kirkpatrick (dalam Salas & Cannon-Bowers, 2001) pelatihan adalah suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif dari hasil keterampilan atau keahlian. Metode pelatihan sesuai untuk menerapkan pendekatan kognitif yang bertujuan untuk mengubah kognisi pada seseorang. Penggunaan metode pelatihan dalam penelitian ini juga dikarenakan pendekatannya yang berupa kelompok. Kelebihan dalam menggunakan pendekatan kelompok adalah adanya faktor-faktor kuratif antara lain dengan mendengar pengalaman peserta lain dalam kelompok maka

peserta tidak lagi merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya (Yalom, 1985). Dalam kelompok juga akan terjadi pencerahan atau insight bila peserta menemukan sesuatu yang penting tentang dirinya, akan menerima sugesti, dukungan, pemberian keyakinan dan dapat berbagi masalah dengan orang lain.

2. Terapi Kognitif

a. Definisi Terapi Kognitif

Orang yang pertama kali mengembangkan terapi kognitif adalah Albert Ellis yang terkenal dengan Rational Emotive Therapy nya (Patterson, 1986). Pendekatan konseling kognitif memusatkan perhatian pada proses berpikir klien yang berhubungan dengan kesulitan emosional dan psikologis klien. Terapi dari perspektif pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. Jadi fokus teori ini adalah mengganti cara-cara berpikir yang tidak logis menjadi logis (Cormier & Cormier, 1985).

Beck (1976) menggagas ide kesalahan berpikir sebagai penyebab perilaku seseorang menjadi bermasalah dan akhirnya bisa mengarah pada gangguan psikologis. Beck mengelompokkan jenis kesalahan berpikir yang umumnya muncul secara otomatis atau tanpa disadari dalam pikiran individu meliputi kenyataan dan pikiran yang tidak logis.

1) Distorsi kenyataan

Salah satu distorsi kognisi adalah penggunaan bahasa yang dibesar-besarkan agar tampak nyata seperti : "tidak seorang pun menyukai saya". Distorsi kognisi adalah adanya penilaian terhadap fakta atau kenyataan yang tidak seperti apa adanya. Penyimpangan penilaian ini bisa terjadi karena kenyataan atau situasi yang nyata tidak sesuai dengan harapan individu atau pengambilan kesimpulan yang terlalu dini seperti : "saya akan menjadi miskin"

2) Pikiran yang tidak logis

Kesalahan berpikir terjadi ketika menarik kesimpulan berdasarkan observasi yang keliru. Misalnya ketika melihat orang lain mengobrol diambil kesimpulan bahwa seseorang sedang membicarakan saya. Pikiran yang tidak logis ini bisa berupa generalisasi yang berlebihan seperti : "jika saya berjalan maka semua orang akan mengejek saya."

Kesalahan berpikir berhubungan dengan gangguan psikologis berdasarkan intensitas, tingkat distorsi, frekuensi munculnya pikiran otonomis yang salah, dan fiksasi yang progresif dan distorsi. Kesalahan berpikir juga kadang ditandai dengan berpikir dikotomi atau bipolar. Bahasa yang digunakan adalah bahasa yang ekstrim seperti selalu-tidak pernah, baik-buruk, hitam-putih, atau menyenangkan-menyakitkan.

Menurut Beck (1979), terapi kognitif dapat melatih pemberian arti atau penilaian terhadap peristiwa yang dialami dengan berorientasi

pada modifikasi berpikir, merasa dan menganalisa sehingga seseorang dapat lebih baik dalam memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk memberi tanggapan yang tepat.

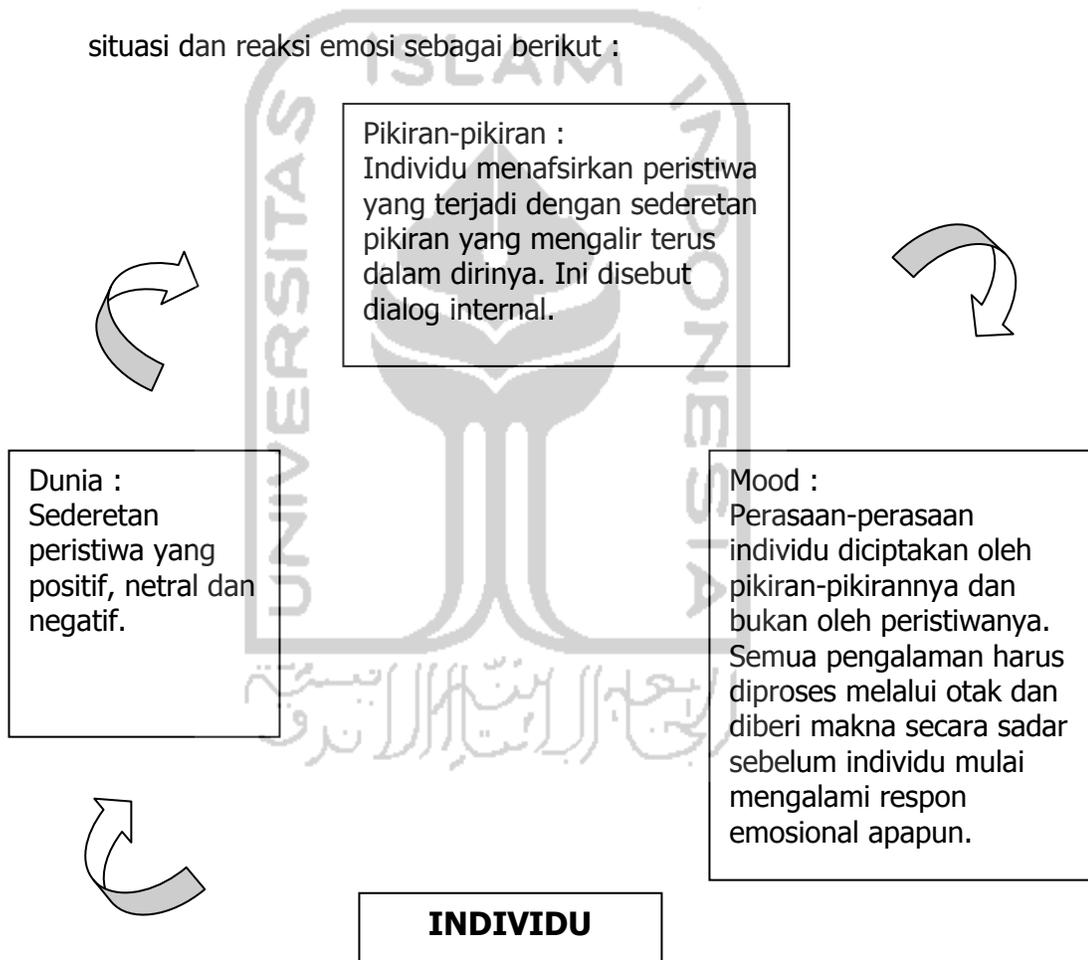
Berkaitan dengan pendekatan kognitif ini, Meichenbaum (1979) juga menyatakan hal yang sama mengenai terapi kognitif, yaitu merupakan pendekatan terapeutik yang memodifikasi pikiran, premis, asumsi, dan sikap yang ada pada individu. Menurut teori kognitif, gangguan mental didasari oleh gangguan berpikir. Secara konsisten individu mengalami distorsi terhadap realitas, sehingga ia membuat kesimpulan yang tak masuk akal, sehubungan dengan kemampuannya. Didalam memandang dunia sekitarnya, ia dipengaruhi oleh proses berpikirnya yang keliru dan hal ini akan mengarahkan pada emosi yang tidak menyenangkan dan akan menimbulkan penyimpangan perilaku (Burns, 1988 ; Meichenbaum, 1979).

Menurut Burns (1988), terapi kognitif menggunakan kemampuan dalam mengubah tafsiran dan cara pandang seseorang saat mengalami hal yang tidak menyenangkan akan mempengaruhi pemberian arti yang tepat mengenai suatu peristiwa.

Hubungan antara cara berpikir individu dan bagaimana merasa dapat dijelaskan seperti ini : emosi seseorang disebabkan oleh caranya memandang berbagai hal. Sudah merupakan fakta neurologis yang jelas bahwa sebelum individu dapat mengalami suatu peristiwa apapun, ia harus memproses dengan pikirannya dan memberi arti padanya.

Individu harus memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya sebelum dapat merasakannya. Jika pemahamannya mengenai apa yang sedang terjadi itu tepat maka emosinya akan normal tetapi jika persepsi individu terputar balik serta menyimpang maka tanggapan emosinya juga akan menyimpang (Burns, 1988).

Burns (1988) menggambarkan hubungan antara faktor kognisi, situasi dan reaksi emosi sebagai berikut :



Gambar 1. Hubungan antara kognisi, situasi dan reaksi emosi (sumber : Burns, 1988, hal 21).

Hubungan antara dunia dan perasaan individu dengan demikian bukanlah peristiwa sebenarnya, tetapi persepsinya sendiri yang mengakibatkan perubahan suasana hati. Apabila individu tidak percaya diri maka pikiran akan menampilkan suatu penafsiran realistis tentang peristiwa negatif, pikirannya akan selalu tidak logis, terputar balik, tidak realistis atau semata-mata salah (Burns,1988).

Melalui penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola berpikirnya. Jika individu berpikir negatif maka yang timbul adalah emosi yang tidak menyenangkan. Sebaliknya jika pola berpikir individu positif maka emosi positif pula yang timbul.

Jika dikaitkan dengan kondisi penyandang cacat yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, proses mengenal dan menyadari emosi berkorelasi dengan cara berpikirnya saat menghadapi situasi. Penyandang cacat yang dipengaruhi oleh penyimpangan pemahaman akan dipengaruhi pikiran-pikiran negatif sehingga menimbulkan perilaku-perilaku emosional yang maladaptif.

b. Prinsip-Prinsip Terapi Kognitif

Ada beberapa prinsip dalam terapi kognitif (Burns, 1988) yaitu :

- 1) Penangkapan realitas di dalam pertemuan
 - a) Menerangkan kaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang menjadi skema dasar dari permasalahan yang dihadapi klien.
 - b) Meminta klien untuk memantau pikiran-pikirannya (melalui lembar tiga kolom).
- 2) Pengujian realitas
 - a) Pengujian realitas dalam pertemuan
Membantu klien menguji kesalahan pemberian arti atau penilaian yang dimiliki.
 - b) Pengujian realitas melalui pemberian tugas
Tugas-tugas (berupa pengisian lembar kerja) diberikan untuk melihat sejauh mana klien dapat menyerap materi dalam tiap pertemuan.
 - c) Pengujian realitas dengan menemukan respon alternatif untuk pikiran-pikiran negatif.

Klien dilatih untuk menemukan pemikiran yang rasional sebagai bentuk tanggapan terhadap pikiran-pikiran otomatis negatif yang ditimbulkan dari kesalahan memberi arti atau penilaian terhadap pengalamannya.

3) Terapi Alternatif

Pada teknik ini klien diminta untuk membayangkan berada dalam situasi yang terdapat dalam ilustrasi kasus, kemudian klien diminta untuk memberi alternatif pikirannya.

3. Spiritual Islam

a. Definisi Spiritual dan Islam

Prijoksono dan Erningpraja (2009) menjelaskan bahwa kata spiritual bermula dari kata spirit yang berasal dari kata benda bahasa latin "*spiritus*" yang berarti nafas (*breath*) dan kata kerja "*spirare*" yang berarti bernafas. Melihat asal katanya, untuk hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Menurut Alwee, (2009) kata spiritual memiliki akar kata spirit yang berarti ruhaniyah. Orang yang memiliki spiritual yang tinggi adalah orang yang terpenggil untuk melakukan sesuatu yang bermakna dalam lingkungan sekeliling mereka dan melakukan hal yang bermanfaat bagi diri maupun lingkungan sekitar. Larson (2003) menyatakan bahwa spiritualitas mengacu pada orientasi seseorang pada pengalaman-

pengalaman transedensi atau karakteristik hakiki dari kehidupan seperti makna, arah dan tujuan hidup serta keterkaitannya. Kadang-kadang spiritualitas mengacu pada pencarian hal-hal suci dalam kehidupan.

Transendensi bisa jadi merupakan kualitas tertinggi dari kehidupan spiritual. Istilah transendensi oleh para Teolog dan kalangan religius biasanya diartikan sebagai suatu yang berada di balik dunia fisik. Menurut Zohar dan Marshall (2004), transendensi merupakan sesuatu yang membawa seseorang untuk mengatasi masa kini, mengatasi rasa suka atau duka bahkan mengatasi dirinya pada saat ini dan membawanya melampaui batas-batas pengetahuan dan pengalaman serta menempatkannya ke dalam konteks yang lebih luas. Transendensi memberi kita kesadaran akan sesuatu yang luar biasa dan tidak terbatas baik yang berada di dalam diri maupun di alam sekitar kita.

Konsep spiritualitas dalam Islam berasal dari kitab suci Al Qur'an dan hadis. Nasser (Baliyo, 2006) mengemukakan bahwa ayat-ayat Al Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW memuat makna dan praktek spiritualitas. Baik Al Qur'an maupun hadis Nabi mengajarkan banyak cara untuk mencapai kehidupan spiritual yang hakiki. Pada masa sejarah Islam pertama terdapat aliran spiritual yang dikenal sebagai ath-thariqah ila- Allah (jalan menuju Allah), pada saat sekarang istilah tersebut dikenal dengan tasawwuf. Tasawwuf adalah untuk memelihara nilai-nilai Al Qur'an dan sunnah melalui perilaku yang baik. Perilaku tersebut mencakup menjaga kesucian dalam segala hal, menjaga

kejujuran, keikhlasan, ketulusan hati, kesederhanaan, rasa prihati dan kapasitas untuk mencari dan memahami inti dan ajaran pokok Islam.

Laukhof dan Werner (Delgado, 2005) mengartikan spiritualitas sebagai sistem nilai-nilai individu tentang bagaimana cara pendekatan hidup seseorang dan bersifat personal. Delgado (2005) menambahkan bahwa spiritualitas beragam pada setiap orang dan berubah-ubah sepanjang hidup, pencarian pribadi terhadap makna dan tujuan hidup.

Delaney (2005) mendefinisikan spiritualitas sebagai fenomena multidimensi, merupakan pengalaman yang bersifat universal, bagian konstruksosial dan perkembangan individu sepanjang hidup. Spiritualitas meliputi konteks pribadi, hubungan antar pribadi serta transpersonal.

Psikiater John F. Hiatt (Kaye & Raghavan, 2002) mendeskripsikan konsep spiritualitas dalam istilah psikologi dan menghubungkannya dengan perspektif perawatan kesehatan bahwa spirit tidak hanya merujuk pada dimensi jasmani dan rohani seseorang yang merupakan makna dan kesatuan. Spritualitas merujuk pada konsep, sikap dan tingkah laku yang dihasilkan dari pengalaman seseorang terhadap dimensi tersebut. Menurut Clark dan Heidenreich (Chiu, dkk, 2004) spritualitas adalah pandangan dan tingkah laku seseorang dalam pencarian makna hidup. Tidak jauh berbeda dengan Clark dan Heidenreich, Benzein, dkk (Chiu, dkk, 2003) mengungkapkan bahwa spiritualitas adalah kebutuhan untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan yang hakiki mengenai makna hidup.

Spiritualitas menurut Craig, dkk (2006) adalah tema holistik yang sulit didefinisikan. Spiritualitas didefinisikan sebagai perasaan memaknai atau tujuan hidup (*meaning*), keterhubungan dengan orang lain, alam dan kehidupan secara keseluruhan (*connection*), kesadaran tentang komitmen terhadap sesuatu yang lebih besar atau kuasa dari diri sendiri (*transcendence*). Piedmont (2001) memandang berbeda mengenai pengertian spiritual yaitu sebagai rangkaian karakteristik motivasional (*motivational trait*), kekuatan emosional umum yang mendorong, mengarahkan dan memilih beragam tingkah laku individu. Piedmont (2001) lebih jauh mendefinisikan spiritualitas sebagai usaha individu untuk memahami sebuah makna yang luas akan pemaknaan pribadi dalam konteks kehidupan setelah mati (*eschatological*). Hal ini berarti bahwa sebagai manusia, individu sepenuhnya sadar akan kematian (*mortality*). Dengan demikian, individu akan mencoba sekuat tenaga untuk membangun beberapa pemahaman akan tujuan dan pemaknaan akan hidup yang sedang kita jalani.

Untuk definisi Islam dijelaskan dalam Ensiklopedi Islam bahwa Islam sebagai agama yang diwahyukan Allah SWT melalui rasulNya, Muhammad SAW untuk menjadi pegangan hidup bagi umat manusia agar mereka memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Secara etimologi kata Islam berarti penyerahan diri kepada Allah SWT dan dalam pengertian syara', Islam diartikan dengan tunduk dan patuh

kepada ajaran yang dibawa Nabi Muhammad SAW dan ajaran-ajaran yang tertulis dalam Al Qur'an.

Islam menurut Rahardjo (Diana, 1999) dapat diartikan sebagai selamat, damai sejahtera, menyerahkan diri untuk tunduk dan taat. Agama Islam adalah petunjuk dan pedoman hidup yang disampaikan melalui wahyu-wahyu dari Allah SWT kepada para Nabi dan Rasul, khususnya kepada Rasullullah SAW.

Sebagai sebuah agama, Islam sangat mementingkan tindakan (amal). Quthb (Diana, 1999) menyatakan bahwa Islam adalah suatu sistem kehidupan manusia yang praktis dalam berbagai aspeknya. Islam bukan sekedar penuntun ke arah kehidupan yang abadi, tetapi dalam Islam individu juga menemukan beraneka ragam menuju keabadian (surga) yang bersifat duniawi (kesejahteraan). Menurut Quthb (Diana, 1999), Islam juga menjamin kemerdekaan otak manusia dalam menghadapi alam kebendaan, undang-undang, kekutan dan potensinya. Islam memberikan kebebasan kepada otak manusia untuk berkerja dan mencipta dalam berbagai lapangan, sesuai dengan fungsi dan tugas manusia sebagai khalifah Allah dibumi.

Berdasarkan uraian di atas, maka definisi yang paling integratif untuk digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan konsep Craig, dkk (2006) yang mendefinisikan spiritualitas perasaan memaknai atau tujuan hidup (*meaning*), keterhubungan dengan orang lain, alam dan kehidupan secara keseluruhan (*connection*), kesadaran tentang

komitmen terhadap sesuatu yang lebih besar atau kuasa dari diri sendiri (*transcendence*).

b. Aspek-Aspek Spiritualitas

Karakteristik spiritualitas menurut Delgado (2005) terdiri dari empat aspek, diantaranya adalah :

1) Belief system

Semua individu memiliki beberapa dasar kepercayaan yang diproses untuk dapat menjadi benar bahkan kepercayaan jika dirinya tersebut ada. Individu secara umum memiliki kepercayaan untuk menghargai alam tempat hidup dengan cara yang rasional dan sesuai perintah atau dengan kacamata.

2) The search for purpose

Makna dan tujuan hidup sering berkaitan dengan panggilan pekerjaan dan misi dimana seseorang merasa dipanggil untuk nasib dan takdir yang berbeda. Terdapat pergeseran dari nilai materi menjadi lebih altruistik atau idealistik.

3) Connection

Adanya *harmonious interconnectedness* yaitu mengenali dan menerima koneksi atau hubungan antara diri, orang lain, dunia dan hal hakiki lainnya sering dicapai dengan refleksi penilaian diri dan perkembangannya yang dapat terjadi dalam menemukan makna.

4) Self transcendence

Transenden adalah kepercayaan terhadap sesuatu diluar keberadaan manusia yang memiliki kekuatan lebih besar dan dimensi yang tidak terlihat ini selalu dirasa untuk menjadi baik atau harmonis. Transenden juga merujuk pada sesuatu hal diluar aspek persepsi manusia yang biasa di sebut metafisikal.

Menurut Holt, dkk (2003) sedikitnya ada dua bentuk dimensi dari spiritualitas yaitu :

- 1) Dimensi keimanan (the beliefs dimension) yang melibatkan keyakinan spiritual dan aktivitas yang tak kasat mata misalnya merasakan hubungan yang dekat dengan tuhan.
- 2) Dimensi perilaku atau amal (the behavioral dimension) yang dicirikan dengan aktivitas-aktivitas spiritual yang biasa diamati serta melibatkan materi dari sumber yang berada diluar diri misalnya membaca materi-materi religius.

Elkins, dkk. (Smith, 1994) menjelaskan spiritualitas sebagai sebuah bentuk multidimensi yang dibangun dari sembilan aspek utama yaitu :

- 1) Dimensi transendensi (*transcendent dimension*) yaitu memiliki pegalaman berdasarkan keyakinan bahwa terdapat dimensi transenden di dalam kehidupan ini. Bentuk nyata dari keyakinan ini dapat bergerak mulai dari pandangan tradisional terhadap sosok Tuhan hingga pandangan psikologis bahwa dimensi transenden

merupakan eksistensi alami terhadap *conscious self* ke dalam wilayah *unconscious of greater self*. Apapun konsepnya untuk menggambarkan dimensi transenden, orang yang memiliki spiritual percaya pada dunia yang tak terlihat dan memiliki hubungan yang harmonis dengan dimensi tersebut adalah suatu yang bermanfaat.

- 2) Makna dan tujuan dalam hidup (*meaning and purpose in life*) yakni setiap orang memiliki tujuan hidup yang muncul dari sebuah proses pencarian makna secara terus menerus.
- 3) Misi dalam hidup (*mission in life*) yakni memiliki rasa tanggung jawab terhadap hidup dengan memahami bahwa eksistensi dirinya sendiri dari beragam kewajiban yang harus dijalani.
- 4) Kesucian dalam hidup (*sacredness of life*) yakni meyakini bahwa semua kehidupan dan semua hal didalamnya adalah suci.
- 5) Nilai-nilai kebendaan (*material values*) yakni menyadari bahwa kepuasan dan kebahagiaan tertinggi berasal dari nilai-nilai spiritual bukan berasal dari hal-hal yang bersifat kebendaan.
- 6) Altruisme (*altruism*) yakni meyakini keadilan sosial dan menyadari bahwa tidak ada seorang pun yang dapat hidup tanpa adanya interaksi dengan orang lain.
- 7) Idealisme (*idealism*) yakni menghormati potensi-potensi positif dalam semua aspek kehidupan seseorang.
- 8) Kesadaran akan kemampuan untuk berempati (*awareness of high empathic capacity*) yakni kesadaran yang mendalam untuk

mengambil makna dari rasa sakit, penderitaan serta kematian bahwa hidup itu bernilai.

- 9) Manfaat spiritualitas (*fruits of spirituality*) yakni nilai-nilai spiritualitas bisa diwujudkan dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain dan alam.

Smith (1994) merangkum sembilan aspek spiritualitas yang diungkapkan oleh Elkins, dkk tersebut menjadi empat aspek sebagaimana berikut :

- 1) Merasa yakin bahwa hidup sangat bermakna. Hal ini mencakup rasa memiliki misi dalam hidup.
- 2) Memiliki sebuah komitmen terhadap aktualisasi potensi-potensi positif dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini mencakup kesadaran bahwa nilai-nilai spiritual menawarkan kepuasan yang lebih besar dibandingkan nilai-nilai material serta spiritual memiliki hubungan integral dengan seseorang, diri sendiri dan semua orang.
- 3) Menyadari akan keterkaitan dalam kehidupan. Hal ini mencakup kesadaran akan musibah dalam kehidupan dan tersentuh oleh penderitaan orang lain.
- 4) Meyakini bahwa berhubungan dengan dimensi transendensi adalah menguntungkan. Hal ini mencakup perasaan bahwa segala hal dalam hidup adalah suci.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek yang paling integratif untuk digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan konsep Smith

(1994) yang mengungkapkan ada empat aspek dalam spiritualitas yaitu : keyakinan bahwa hidup bermakna, aktualisasi potensi-potensi positif, kesadaran akan keterkaitan dalam kehidupan dan keyakinan bahwa berhubungan dengan dimensi transedensi adalah menguntungkan.

c. Spiritualitas dan Religiusitas

Pada penelitian-penelitian awal, spiritualitas maupun religiusitas sering dilihat sebagai dua istilah yang memiliki makna hampir sama dan kadang membingungkan. Namun kemudian, spiritualitas telah dianggap sebagai karakter khusus (*connotations*) dari keyakinan seseorang yang lebih pribadi, tidak terlalu dogmatis, lebih terbuka terhadap pemikiran-pemikiran baru dan beragam pengaruh, serta lebih pluralistik dibandingkan keyakinan yang dimaknai atau didasarkan pada agama-agama formal (<http://www.wikipedia.com>, 11 Maret 2010).

Elkins, dkk (Smith, 1994) menyatakan bahwa spiritualitas memiliki makna yang sangat luas karena mencakup keyakinan-keyakinan serta perwujudan-perwujudan, baik yang religius maupun yang bukan religius. Sejalan dengan pendapat diatas, Ondeck (2002) berpendapat bahwa agama merupakan suatu aspek dari spiritualitas. Agama merupakan bentuk keyakinan terhadap Tuhan sebagai penguasa alam semesta. Ritual, doktrin-doktrin, norma-norma menjadikan munculnya agama-agama. Pendapat lain menyatakan bahwa spiritual itu berhubungan dengan pengalaman aktual, bukan sekedar kepercayaan

kepada Tuhan sebagai landasan keberadaan atau hidup, melainkan spiritual melihat nilai kebajikan dalam setiap agama, tradisi, kebudayaan dan manusia sedangkan religius bertolak pada pandangan lembaga, terdapat dogma keagamaan (Ratnaningsih, 2009).

Persamaan dan perbedaan antara spiritualitas dan religiusitas dapat berubah-ubah tergantung bagaimana kedua hal tersebut dikonseptualisasi dan dioperasionalkan (Harris, dkk, 1999). Elkins, dkk (1988) mengungkapkan bahwa perkembangan definisi spiritualitas mencakup makna yang luas. Spiritualitas tidak sama dengan religiusitas, jika religiusitas didefinisikan untuk memaknai partisipasi dalam ritual, kepercayaan, aktivitas yang berbeda dalam agama tradisional maka selanjutnya adalah hal yang mungkin untuk seseorang dapat menjadi spiritual dengan tidak berafiliasi dengan agama tradisional.

Woods dan Ironson (1999) menemukan perbedaan antara orang yang spiritual dan orang yang religius. Hal tersebut didukung secara empiris oleh penelitian mereka yang menyatakan bahwa subjek yang menyatakan bahwa dirinya religius cenderung melihat sisi spiritualitasnya yang berhubungan dengan institusi, tradisi, dan tindakan-tindakan. Subjek yang menyatakan diri mereka spiritual, memandang spiritualitas sebagai alat untuk menjadi keterkaitan dengan makna transenden yang digambarkan sebagai sebuah bentuk dimensi yang lebih tinggi (the higher power).

Thoresen (1999) juga memiliki pendapat yang sejalan dengan hasil penelitian di atas akan makna spiritualitas. Ia mengungkapkan bahwa spiritualitas memberikan pemahaman dan harmoni terhadap hubungan seseorang dengan diri sendiri dan orang lain dalam hidup bermasyarakat serta untuk sebuah kekuatan transenden di semesta alam. Hal senada juga diungkapkan oleh Sherman (Chiu, dkk, 2004) bahwa spiritualitas adalah kesadaran terhadap integritas alam (lingkungan) dengan manusia. Religi meliputi tingkah laku, ritual dan komponen publik. Spiritualitas menurut Harris, dkk (1999) merujuk pada orientasi ke depan seseorang atau mengalami dimensi transenden atau keunggulan dalam eksistensi sebuah kehidupan (seperti makna, tujuan, arah, dan keterhubungan dalam hidup) dan terkadang merujuk pada pencarian terhadap kesucian hidup.

4. Pelatihan Kognitif Spiritual Islam

Pelatihan kognitif spiritual Islam disusun peneliti menggunakan gabungan dua pendekatan yaitu kognitif dan spiritual Islam. Pelatihan kognitif spiritual Islam melatih penyandang cacat dengan membantu cara berpikirnya agar menjadi lebih rasional dan memiliki sikap pasrah dan ikhlas dalam menerima kondisi yang dialaminya.

Terapi kognitif dapat melatih pemberian arti atau penilaian terhadap peristiwa yang dialami dengan berorientasi pada modifikasi berpikir, merasa dan menganalisa sehingga seseorang dapat lebih baik

dalam memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk memberi tanggapan yang tepat (Beck, 1979).

Pendekatan spiritualitas dapat memberi harapan dan kekuatan bertahan dalam mengatasi perasaan tidak berdaya, tidak berharga, dan sebagainya yang dirasakan para penyandang cacat.

Penggabungan keduanya diaplikasikan pada materi-materi dan tugas-tugas yang diberikan. Pada setiap prinsip terapi kognitif akan disertai dengan materi dan refleksi yang berkaitan dengan pemahaman spiritual Islam. Hal ini dilakukan agar penyandang cacat memiliki keterampilan pengendalian diri dan strategi pemecahan masalah yang efektif dengan memasukkan aspek-aspek spiritualitas Islam dalam proses pemecahan masalah. Selain itu diharapkan juga adanya sikap pasrah dan ikhlas dalam menerima kondisi yang mereka alami.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas sangat berpengaruh dalam terapi psikologis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk (Adami, 2006) menyimpulkan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi masalah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas dapat memiliki peran penting dalam menangani masalah. Spiritualitas mencakup penemuan makna tujuan dalam hidup seseorang, mengandalkan Tuhan atau sesuatu kekuatan lebih tinggi (*the higher power*), merasakan kedamaian dan merasakan hubungan alam semesta. Delaney (2005) menjelaskan bahwa apabila seseorang tidak memiliki

suatu hubungan integral dengan orang lain berdasarkan rasa saling menghormati antar sesama, tidak berpengalaman dalam berhubungan serta penghormatan untuk lingkungan dan kepercayaan bahwa bumi itu suci, maka hal tersebut akan menimbulkan perasaan saling menyakit, hilangnya rasa saling menghormati dan saling merusak satu sama lain.

Spiritualitas juga telah menjadi variabel penting dalam mengatasi penyakit. Sejak abad 19, lebih dari 250 hasil penelitian telah menunjukkan dalam literatur medis dan epidemiologis bahwa spiritualitas secara statistik memiliki hubungan terhadap hasil kesehatan yang nyata. Selain itu, sejumlah peneliti menemukan spiritualitas menjadi sumber utama bagi individu-individu untuk mengatasi penyakit kronis dan *disability* (Kaye dan Raghavan, 2002).

Islam sendiri sebagai agama. Penegakan agama ke dalam sebuah intervensi dapat meningkatkan penerimaan dan efektifitas intervensi. Studi Paukert, dkk (2009) meneliti efek dari mengintegrasikan agama ke dalam terapi kognitif untuk intervensi depresi dan kecemasan. Hasil dari studi ini yakni, perbaikan gejala depresi dan kecemasan terjadi lebih awal atau lebih cepat pada fase-fase awal terapi kognitif yang digabungkan dengan agama. Paukert, dkk (2009) memberikan rekomendasi untuk mengintegrasikan keyakinan agama ke dalam terapi kognitif berdasarkan literatur empiris mengenai aspek agama mempengaruhi kesehatan mental.

Dayle, dkk (2010), telah mencatat bahwa mencari kenyamanan dari Tuhan yang penuh kasih, meditasi, dan doa bisa menurunkan rasa sakit, gelisah, dan depresi, serta meningkatkan harga diri, kesejahteraan secara keseluruhan, dan kepuasan hidup. Sebaliknya, apatis terhadap agama dan merasa dihukum oleh Tuhan, semua akan berhubungan dengan kecemasan, meningkatkan rasa sakit, dan kesehatan mental menjadi terganggu.

Aspek spiritualitas diambil peneliti dari konsep Smith (1994) yang merangkum sembilan aspek spiritualitas yang diungkapkan oleh Elkins, dkk menjadi empat aspek. Keempat aspek yang diungkapkan oleh Smith (1994) tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam karena di dalam Al Quran juga mengungkapkan ayat-ayat yang berisikan seperti keempat aspek tersebut. Berikut ini contoh ayat-ayat didalam Al Quran yang menyerukan hal serupa seperti termuat pada keempat aspek dari Smith (1994) :

- a) Merasa yakin bahwa hidup sangat bermakna. Hal ini mencakup rasa memiliki misi dalam hidup.

Di dalam Al Quran, manusia telah ditentukan oleh Allah SWT mengenai misi hidupnya di dunia yaitu beribadah kepada Allah, hal ini terdapat di dalam ayat :

” Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan ” (al-Hajj : 77).

” Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku ” (adz-Dzariyat : 56).

Pada pelatihan kognitif spiritual Islam, aspek ini diimplementasikan dengan materi "Who am I" yaitu materi yang menggali segala hal mengenai diri peserta termasuk misi didalam hidupnya.

- b) Memiliki sebuah komitmen terhadap aktualisasi potensi-potensi positif dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini mencakup kesadaran bahwa nilai-nilai spiritual menawarkan kepuasan yang lebih besar dibandingkan nilai-nilai material serta spiritual memiliki hubungan integral dengan seseorang, diri sendiri dan semua orang.

Di dalam Al Quran disebutkan bahwa merupakan hal-hal yang sia-sia mengejar kenikmatan di dunia (material) karena bukanlah sesuatu yang abadi sebaliknya sesuatu yang lebih memuaskan jika kita mengejar kehidupan akhirat karena Allah lebih ridha atasnya dan telah disiapkan surga untuk orang-orang yang bertawakal pada-Nya, ungkapan ini terdapat di dalam ayat :

" Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia Ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; Kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning Kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia Ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu " (al-Hadid : 20).

30. " Dan dikatakan kepada orang-orang yang bertakwa: "Apakah yang Telah diturunkan oleh Tuhanmu?" mereka menjawab: "(Allah Telah menurunkan) kebaikan". orang-orang yang berbuat baik di dunia Ini mendapat (pembalasan) yang baik. dan Sesungguhnya kampung akhirat adalah lebih baik dan Itulah sebaik-baik tempat bagi orang yang bertakwa "

31. " (yaitu) syurga 'Adn yang mereka masuk ke dalamnya, mengalir di bawahnya sungai-sungai, di dalam surga itu mereka mendapat segala apa

yang mereka kehendaki. Demikianlah Allah memberi balasan kepada orang-orang yang bertakwa " (an-Nahl : 30-31).

" Akan tetapi orang-orang yang bertakwa kepada Tuhannya, bagi mereka surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, sedang mereka kekal di dalamnya sebagai tempat tinggal (anugerah) dari sisi Allah. dan apa yang di sisi Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang berbakti " (Ali 'Imran : 198).

Pada pelatihan kognitif spiritual Islam, aspek ini diimplementasikan dengan materi "mengenal potensi manusia" yaitu materi yang memberikan pengetahuan tentang potensi-potensi yang dimiliki manusia sehingga potensi tersebut dapat dioptimalkan sebaik mungkin demi tercapainya kehidupan yang lebih baik.

- c) Menyadari akan keterkaitan dalam kehidupan. Hal ini mencakup kesadaran akan musibah dalam kehidupan dan tersentuh oleh penderitaan orang lain.

Di dalam Al Quran juga banyak ayat yang menyebutkan tentang musibah dimana setiap musibah telah ditentukan oleh Allah SWT dan telah tertulis dalam kitab Lauhul Mahfuzh, berikut ayat-ayat yang menerangkan tentang hal ini :

155. " Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar ".

156. " (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (al-Baqarah : 155-156).

" Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (Tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam Kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah " (al-Hadid : 22).

Pada pelatihan kognitif spiritual Islam, aspek ini diimplementasikan dengan materi "qadha dan qadar" yaitu materi yang memberikan pengetahuan tentang dua wilayah dalam kehidupan manusia berupa wilayah yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Selain itu, menumbuhkan kesadaran akan musibah dalam kehidupan serta meningkatkan rasa bersyukur pada diri peserta.

- d) Meyakini bahwa berhubungan dengan dimensi transendensi adalah menguntungkan. Hal ini mencakup perasaan bahwa segala hal dalam hidup adalah suci. Dimensi transendensi (*transcendent dimension*) yaitu memiliki pengalaman berdasarkan keyakinan bahwa terdapat dimensi transenden di dalam kehidupan ini. Bentuk nyata dari keyakinan ini dapat bergerak mulai dari pandangan tradisional terhadap sosok Tuhan hingga pandangan psikologis bahwa dimensi transenden merupakan eksistensi alami terhadap *conscious self* ke dalam wilayah *unconscious of greater self*. Apapun konsepnya untuk menggambarkan dimensi transenden, orang yang memiliki spiritual percaya pada dunia yang tak terlihat dan memiliki hubungan yang harmonis dengan dimensi tersebut adalah suatu yang bermanfaat.

Di dalam Al Quran juga banyak ayat yang menyebutkan tentang keberuntungan orang-orang yang beriman diantaranya termuat di dalam ayat berikut ini :

4. " Dan mereka yang beriman kepada Kitab (Al Quran) yang telah diturunkan kepadamu dan kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat "

5. " Mereka Itulah yang tetap mendapat petunjuk dari Tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang beruntung " (al-Baqarah : 4-5).

1. " Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman "
2. " (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya" (al- Mu'minin : 1-2)

Pada pelatihan kognitif spiritual Islam, aspek ini diimplementasikan dengan materi "Mengenal Allah sebagai Sang Pencipta" yaitu materi yang memiliki tujuan agar para peserta mau mengenal Allah sebagai penciptanya. Menyadarkan para peserta supaya tidak lalai akan kewajibannya sebagai hamba Allah. Dan mengajak peserta untuk merenungi apa yang telah ia kerjakan semasa hidupnya untuk meraih kebahagiaan abadi (akhirat).

Pada setiap prinsip-prinsip terapi kognitif (Burns, 1988) yang diberikan dalam pelatihan kognitif spiritual Islam juga disertai dengan pendekatan spiritual (Smith, 1994). Prinsip terapi kognitif yang digabungkan dengan pendekatan spiritual Islam, yaitu :

1. Penangkapan realitas di dalam pertemuan pelatihan.

Berdasarkan prinsip ini maka materi dan tugas yang diberikan adalah proses berpikir, mengenal perasaan, menganalisis masalah dan mengenali distorsi kognitif. Materi-materi yang diberikan berkaitan dengan pemahaman Islam dan refleksi yang dilakukan setelahnya juga dikaitkan dengan pemahaman spiritual Islam.

2. Pengujian realitas dalam pemberian tugas

Berdasarkan prinsip ini maka tugas yang diberikan adalah menulis catatan mood harian, pemantauan emosi serta mengidentifikasi pikiran positif dan negatif. Setelah pemberian tugas, refleksi yang dilakukan setelahnya dikaitkan dengan pemahaman spiritual Islam.

3. Terapi Alternatif

Berdasarkan prinsip ini maka tugas yang diberikan adalah hubungan pikiran-perasaan-perilaku. Setelah pemberian tugas, refleksi yang dilakukan setelahnya dikaitkan dengan pemahaman spiritual Islam.

Peneliti berharap penyandang cacat memiliki keterampilan pengendalian diri dan strategi pemecahan masalah yang efektif dengan memasukkan aspek-aspek spiritualitas Islam dalam proses pemecahan masalah tersebut. Selain itu diharapkan juga adanya sikap pasrah dan ikhlas dalam menerima kondisi yang mereka alami.

Pemberian pelatihan Kognitif Spiritual Islam dilaksanakan secara kelompok sebanyak delapan sesi selama dua hari dan untuk setiap sesi dilaksanakan antara 60 hingga 120 menit.

Penggabungan dua pendekatan ini pada pelatihan kognitif spiritual diberikan melalui metode ceramah, diskusi, permainan dan *experiential learning*.

B. landasan Teori

Penyandang cacat adalah salah satu kelompok marginal yang secara umum kurang mendapat perhatian. Bahkan beberapa bentuk diskriminasi terhadap penyandang cacat masih terjadi di Indonesia. Ini terlihat dari sulitnya para penyandang cacat untuk bekerja di sektor formal. Namun bukan hanya di dunia kerja, diskriminasi juga terjadi di sektor pendidikan.

Berdasarkan data WHO jumlah penyandang cacat di Indonesia tahun 2005 sebesar 3,11 persen dari jumlah penduduk, mayoritas tidak memperoleh pemeliharaan yang memadai karena kemiskinan atau keluarga merasa malu. Keadaan seperti ini, menyebabkan mayoritas penyandang cacat hidup dalam kemiskinan serta mudah untuk dieksploitasi. Secara psikologis penyandang cacat memiliki konsep diri negatif, yang mengakibatkan tidak atau kurang percaya diri, mudah tersinggung, ketergantungan pada orang lain serta emosi yang tidak stabil.

Tidak hanya mengalami diskriminasi, keterbatasan yang dimiliki oleh penyandang cacat juga memunculkan stigma yang negatif baik dari masyarakat awam, kalangan intelektual maupun pejabat tinggi di lingkungan pemerintahan. Dari banyaknya permasalahan psikologis yang dialami oleh para penyandang cacat, perasaan rendah diri, inferioritas dan kepercayaan diri yang rendah adalah permasalahan yang paling sering mereka alami.

Semua perasaan yang muncul akibat dari kurang percaya diri ternyata juga akan sangat berhubungan dengan pemikiran. Menurut Bandura (1986), kognisi adalah proses berpikir seseorang tentang situasi tertentu. Berdasarkan

teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat (Corsini & Wedding, 1989) atau dengan kata lain, cara seseorang memaknai hubungan antara dirinya dengan lingkungan di sekitarnya akan berpengaruh terhadap perasaan dan perilakunya. Setiap kali individu mengalami suatu suasana hati tertentu maka ada satu pemikiran tertentu pula yang berkaitan dengan suasana hati itu yang membantu menjelaskan suasana hati tersebut. Hal ini dapat dikatakan bahwa ketika seorang penyandang cacat tidak memiliki kepercayaan diri maka ada pemikiran-pemikiran yang turut pula menyertainya seperti pemikiran tidak mampu, tidak berdaya, lemah, apatis dan cepat menyerah yang semata-mata hanya dilandaskan atas keterbatasan fisik mereka saja.

Oemarjoedi (2003) menyebutkan bahwa fungsi berpikir sangat penting dalam kehidupan manusia dan fungsi berpikir dapat digunakan sebagai *buffer* atau tameng dalam menghadapi masalah. Persepektif kognitif mengungkapkan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran irasional dapat mendorong timbulnya gangguan emosi dan perilaku.

Melalui pendekatan kognitif, bentuk-bentuk kesalahan berpikir diperbaiki dengan cara melawan pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan sehingga individu mengalami perubahan pikiran. Individu kemudian dilatih untuk mengubah pikiran sehingga perasaan negatif berubah menjadi positif Oemarjoedi (2003). Jika perasaan telah berubah menjadi positif diharapkan individu dapat lebih percaya diri,

mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidupnya dan dapat mengambil langkah lebih tepat dalam menyelesaikan masalahnya sehingga hari-hari yang dijalani menjadi lebih baik.

Terapi kognitif juga dapat melatih pemberian arti atau penilaian terhadap peristiwa yang dialami dengan berorientasi pada modifikasi berpikir, merasa dan menganalisa sehingga seseorang dapat lebih baik dalam memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk memberi tanggapan yang tepat (Beck, 1979).

Spiritualitas juga sangat berpengaruh dalam terapi psikologis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk (Adami, 2006) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi masalah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas dapat memiliki peran penting dalam menangani masalah. Spiritualitas mencakup penemuan makna tujuan dalam hidup seseorang, mengandalkan Tuhan atau sesuatu kekuatan lebih tinggi (*the higher power*), merasakan kedamaian dan merasakan hubungan alam semesta. Delaney (2005) menjelaskan bahwa apabila seseorang tidak memiliki suatu hubungan integral dengan orang lain berdasarkan rasa saling menghormati antar sesama, tidak berpengalaman dalam berhubungan serta penghormatan untuk lingkungan dan kepercayaan bahwa bumi itu suci, maka hal tersebut akan menimbulkan perasaan saling menyakiti, hilangnya rasa saling menghormati dan saling merusak satu sama lain.

Spiritualitas juga telah menjadi variabel penting dalam mengatasi penyakit. Sejak abad 19, lebih dari 250 hasil penelitian telah menunjukkan dalam literatur medis dan epidemiologis bahwa spiritualitas secara statistik memiliki hubungan terhadap hasil kesehatan yang nyata. Selain itu, sejumlah peneliti menemukan spiritualitas menjadi sumber utama bagi individu-individu untuk mengatasi penyakit kronis dan *disability* (Kaye dan Raghavan, 2002).

Penelitian lain yang juga menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh dalam kehidupan manusia adalah penelitian yang dilakukan oleh Kaye dan Raghavan (2002). Kedua peneliti ini mengemukakan bahwa spiritualitas merupakan sumber ketenangan bagi orang-orang yang menjelang ajal dan bagi orang yang sedang menderita penyakit parah dan dalam masa kritis.

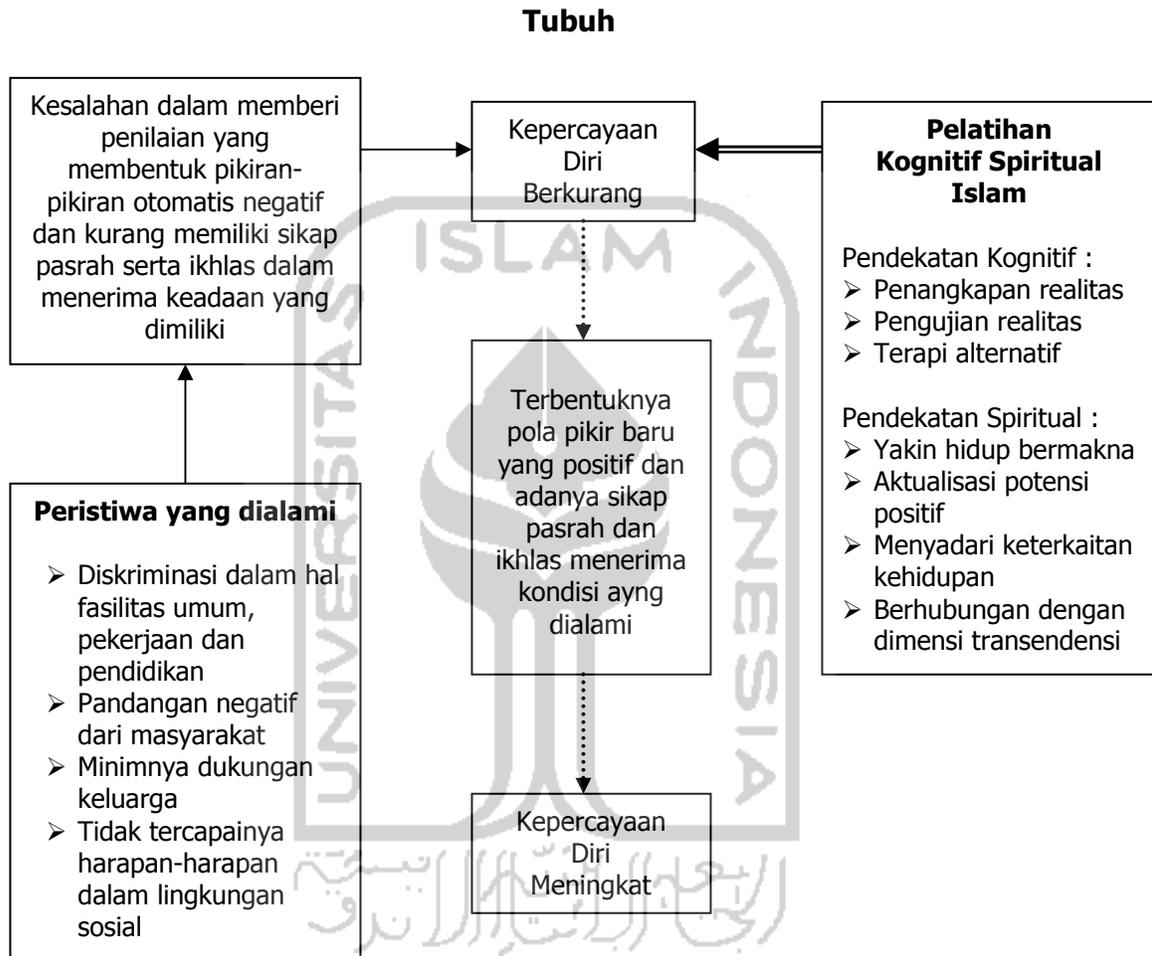
Pelatihan Kognitif Spiritual Islam akan membantu para penyandang cacat dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Pelatihan Kognitif Spiritual Islam melalui pendekatan kognitifnya memiliki tujuan merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dan rasional dalam proses pemecahan masalah. Pelatihan Kognitif Spiritual Islam melalui pendekatan spiritual Islamnya memiliki tujuan terbentuknya sikap pasrah dan menerima akan peristiwa yang dialami pada diri peserta pelatihan dalam hal ini penyandang cacat. Selain itu, diharapkan penyandang cacat memiliki keterampilan pengendalian diri dan strategi pemecahan masalah yang efektif dengan memasukkan aspek-aspek spiritualitas Islam dalam proses pemecahan masalah.

Penggabungan kedua pendekatan diaplikasikan pada materi-materi dan tugas-tugas yang diberikan. Pada setiap prinsip terapi kognitif akan disertai dengan materi dan refleksi yang berkaitan dengan pemahaman spiritual Islam.



Gambar 2.

**Dinamika Psikologis Pelatihan Kognitif Spiritual Islam
Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyandang Cacat**



Keterangan :

—————➤ : Menyebabkan

.....➤ : Hasil

====➤ : Mengatasi

C. Hipotesis

Penyandang cacat tubuh mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam dibandingkan dengan penyandang cacat tubuh yang tidak mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam.



BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah observasi dibawah kondisi buatan atau *artificial condition* (Masyuri dan Zainuddin, 2008).

Penelitian ini memiliki dua aspek yang sangat penting yaitu sebagai suatu penelitian yang secara langsung mencoba mempengaruhi suatu variabel tertentu dan penelitian jenis ini adalah satu-satunya yang secara nyata dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat (Sigit, 2003).

Ciri utama dari penelitian ekperimental dibandingkan dengan penelitian lainnya adalah bahwa dalam penelitian ini, peneliti memanipulasi variabel bebasnya. Peneliti menentukan perlakuannya, yaitu apa yang akan diterapkan, kepada siapa diterapkan dan sejauh mana penerapan atau penggarapannya. Setelah perlakuan terhadap subjek-subjek selama beberapa waktu yang layak, peneliti mengukur kelompok yang menerima perlakuan lain (atau kelompok yang tidak ditangani), untuk mengetahui apa terjadi perubahan pada kelompok-kelompok itu. Dengan kata lain, peneliti ingin mengetahui apakah perlakuannya itu menimbulkan adanya perbedaan diantara kelompok itu (Sigit, 2003).

Penelitian eksperimental sering diaplikasikan pada penelitian ilmu-ilmu eksakta, namun akhir-akhir ini banyak penelitian sosial juga menggunakan eksperimental (Masyuri dan Zainuddin, 2008).

A. Sumber Data

1. Subjek Penelitian

Ciri-ciri subjek dalam penelitian ini adalah :

- a. Para penyandang cacat tubuh yang tidak cacat ganda, bawaan dan bukan bawaan.
- b. Berusia 21 tahun hingga 35 tahun.
- c. Beragama Islam.
- d. Pendidikan minimal SMP
- e. Memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang hingga rendah setelah diukur dengan skala kepercayaan diri.

Subjek yang telah memenuhi syarat kemudian secara random diambil sepuluh orang sebagai kelompok eksperimen sedangkan sepuluh orang lainnya sebagai kelompok kontrol.

2. Dokumen tidak tertulis diperoleh dari observasi pada saat pelatihan yaitu sikap atau perilaku, keseriusan subjek dalam mengikuti pelatihan.

B. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang sesungguhnya (*true experiment research*) dengan dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu pelatihan kognitif spiritual Islam. Kelompok kontrol dijadikan pembanding yang mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam setelah pelaksanaan *follow up* atau menjadi *waiting list* dalam mendapatkan perlakuan. Sebelum dan

sesudah pelatihan dilakukan penilaian kepercayaan diri kedua kelompok untuk mengetahui pengaruh pelatihan atau dengan kata lain digunakan *between group design pre-test post-test control group design* sebagai rancangan eksperimen pada penelitian ini.

Rancangan *between group design pre-test post-test control group design* adalah metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 1998).

Pengukuran tingkat kepercayaan diri pada penyandang cacat yang menjadi bagian dari kelompok eksperimen akan dilakukan sebanyak tiga kali. Pertama pada saat sebelum pelatihan kognitif spiritual Islam diberikan (*pretest*) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri sebelum diberikan pelatihan. Kedua, setelah pelatihan kognitif spiritual Islam selesai diberikan (*posttest*) untuk mengetahui efek pelatihan terhadap tingkat kepercayaan diri pada penyandang cacat yang menjadi bagian dalam kelompok eksperimen. Ketiga, dua minggu setelah pelaksanaan *posttest (follow up)* untuk mengetahui sejauh mana ketahanan pengaruh pelatihan terhadap kepercayaan diri penyandang cacat yang menjadi bagian dalam kelompok eksperimen.

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Kelompok	Pre test	Random	Perlakuan	Post test	Follow up
KE	Y1	R	X	Y2	Y3
KK	Y1		-X	Y2	Y3

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

Y1 : Pengukuran pre test

Y2 : Pengukuran post test

Y3 : Follow up

R : Random

X : Perlakuan

-X : Tanpa Perlakuan

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian :

1. Variabel Bebas : Pelatihan Kognitif Spiritual Islam
2. Variabel Tergantung : Kepercayaan Diri

D. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini definisi operasional variabel penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Kepercayaan Diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk

berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Tingkat kepercayaan diri diukur dengan skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kepercayaan diri subjek penelitian begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki subjek penelitian (Lauster, 1992).

2. Pelatihan Kognitif Spiritual Islam adalah pelatihan yang dirancang dengan menggabungkan dua prinsip yaitu kognitif dan spiritual Islam. Pemberian pelatihan Kognitif Spiritual Islam dilaksanakan secara kelompok sebanyak delapan sesi selama dua hari dan untuk setiap sesi dilaksanakan antara 60 hingga 120 menit. Selama pelatihan kognitif spiritual, subjek diberikan materi-materi tentang proses berpikir, keterkaitan antara fisik-pikiran-perasaan-perilaku, macam-macam penyimpangan kognitif, bersyukur dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, potensi manusia, qadha dan qadar, mengenal Allah sebagai Sang Pencipta serta waktu adalah modal utama hidup. Untuk tugas-tugas yang dikerjakan saat pelaksanaan pelatihan berupa tugas mengenal perasaan, mencatat mood harian, menganalisis masalah, *who am I*, pemantauan emosi, mengidentifikasi pikiran positif dan negatif, menulis rencana masa depan dan berkomitmen didalam auto hypnosis.

E. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data yang digunakan untuk membantu mengungkap variabel kepercayaan diri pada penyandang cacat, yakni sebagai berikut :

a. Penyusunan Skala Kepercayaan Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri yang langsung diberikan kepada responden. Skala kepercayaan diri ini dibuat sendiri oleh peneliti.

Skala kepercayaan diri ini adalah menggunakan skala model *Likert*. Skala model *Likert* mempunyai empat alternatif jawaban yaitu "SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai)".

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori Guilford (1959) yang terdiri dari 42 aitem yang terbagi menjadi dua yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Adapun komponen-komponennya sebagai berikut :

- 1) Merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan yaitu merasa bahwa ia dapat melakukan sesuatu yang ingin ia lakukan, optimis, ambisius, tidak selalu membutuhkan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik, dan bekerja secara efektif.
- 2) Merasa diterima oleh kelompoknya yaitu merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-ide secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

- 3) Percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap yaitu tidak gugup bila ia melakukan atau mengatakan suatu secara tidak sengaja dan ternyata hal itu salah.

Tabel 1.
Blue Print Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan	1,7,13,19,25,31,37	2,8,14,20,26,32,38	14
2	Merasa diterima oleh kelompoknya	3,9,15,21,27,33,39	4,10,16,22,28,34,40	14
3	Percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap	5,11,17,23,29,35,41	6,12,18,24,30,36,42	14
		21	21	42

Pada masing-masing aitem, subjek menilai dirinya sendiri dengan tingkat alternatif jawaban. Pilihan jawaban aitem terdiri dari rentang 4 sampai 1, dari alternatif jawaban "Sangat Sesuai" (4) hingga "Sangat Tidak Sesuai" (1) untuk pernyataan yang *favorable* dan dari "Sangat Sesuai" (1) hingga "Sangat Tidak Sesuai" (4) untuk pernyataan yang *unfavorable*.

Skor kepercayaan diri secara keseluruhan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor pada keseluruhan aitem angket tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek menunjukkan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh penyandang cacat, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki penyandang cacat.

b. Uji Coba skala Kepercayaan diri

Pelaksanaan uji coba skala kepercayaan diri pada penelitian ini dikenakan pada para penyandang cacat yang bukan merupakan siswa dari Pusat Rehabilitasi YAKKUM. Skala diberikan pada pegawai YAKKUM termasuk pegawai administrasi, staff pengajar, pengelola rumah tangga dan para pegawai di YAKKUM *Craft*. Skala juga disebar di luar lingkungan YAKKUM seperti diberikan kepada para pengrajin kulit pari di *Fanri Collection Handycraft* yang semuanya merupakan penyandang cacat dan masyarakat sekitar yang juga merupakan penyandang cacat. Skala ini disebar kepada 45 responden namun yang dikembalikan pada peneliti berjumlah 39 skala. Pengumpulan skala ini berlangsung selama 4 minggu.

Agar mencapai hasil yang dapat dipertanggung jawabkan, suatu penelitian harus didukung oleh alat ukur yang dapat memberikan hasil ukur yang memadai. Validitas dan reliabilitas merupakan persyaratan utama yang harus dimiliki oleh sebuah alat ukur yang baik.

1) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat ukur tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2003). Hal ini berarti bahwa suatu alat tes dikatakan valid apabila alat tes tersebut mengukur yang hendak diukur.

Validitas skala diuji dengan menggunakan analisis kesahihan butir atau analisis aitem, dengan menggunakan program *SPSS 17,0 release for Windows*. Dalam penelitian ini, validitas skala Kepercayaan Diri diuji dengan menggunakan kriteria dalam yakni mengkorelasikan antara skor masing-masing aitem dengan skor totalnya. Teknik koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik koefisien *Alpha* dari *Cronbach*.

Hasil analisis aitem skala Kepercayaan Diri menunjukkan bahwa dari sebanyak 42 butir aitem awal, diperoleh 23 aitem sah dan 19 aitem gugur. Nilai korelasi aitem bergerak antara 0,303 sampai 0,885. Dalam penentuan batas minimum indeks validitas, tidak terdapat kesepakatan angka pasti di antara pakar psikologi, namun jika indeks lebih besar atau sama dengan 0,300 sudah dianggap memuaskan (Azwar, 2000). Jika nilai korelasi dibawah 0,300, maka aitem tersebut dinyatakan gugur.

Mengacu pada kriteria ini, maka terdapat 19 aitem yang gugur sehingga tersisa 23 butir aitem yang sah.

Tabel 2.
Aitem Sahih dan Aitem Gugur pada Skala Kepercayaan Diri
Setelah Uji Coba

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan	1*,7,13,19,25,31*,37	2*,8*,14*,20,26*,32,38*	7
2	Merasa diterima oleh kelompoknya	3,9,15,21,27,33,39	4,10*,16*,22*,28,34*,40*	9
3	Percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap	5*,11,17,23,29,35,41	6*,12*,18*,24*,30*,36,42*	7
		18	5	23

Keterangan : * aitem gugur

Setelah aitem-aitem yang gugur dikeluarkan, maka skala Kepercayaan Diri diberi penomoran baru untuk digunakan dalam penelitian. Distribusi aitem skala Kepercayaan Diri yang baru dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Distribusi Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan	3,6,9,13,21	10,17	7
2	Merasa diterima oleh kelompoknya	1,4,7,11,14,18,22	2,15	9
3	Percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap	5,8,12,16,19,23	20	7
		18	5	23

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas suatu alat ukur sering disebut dengan keajegan (*consistency*) dari alat ukur itu. Pada prinsipnya menunjukkan sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2002).

Tinggi rendahnya tingkat reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0,000 – 1,000 (Ancok, 2002). Apabila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,000 berarti reliabilitas suatu alat ukur semakin tinggi (andal). Sebaliknya, jika koefisien reliabilitas alat ukur semakin mendekati angka 0,000 maka reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2001).

Berdasarkan hasil analisis aitem-aitem yang telah diujikan (*tryout*), reliabilitas hasil ukur diestimasi melalui pendekatan konsistensi *alpha cronbach*. Reliabilitas yang diperoleh adalah *alpha cronbach* = 0,948 yang mengindikasikan bahwa aitem-aitem cukup reliabel (dapat diandalkan).

c. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi subjek, perasaan dan pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan.

d. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran skala dan wawancara.

Observasi dilakukan selama pelatihan.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu :

1. Persiapan Penelitian

1) Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengetahui perlu atau tidaknya pelatihan diberikan pada penyandang cacat. Berdasarkan assesmen yang dilakukan pada penyandang cacat, ada beberapa penurunan tingkat kepercayaan diri yang dialami oleh penyandang cacat. Hal ini menunjukkan diperlukannya suatu intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui pelatihan kognitif spiritual.

2) Penyusunan modul Pelatihan Kognitif Spiritual Islam

Pembuatan modul pelatihan kognitif spiritual Islam yang difokuskan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh. Modul pelatihan kognitif spiritual Islam ini menggunakan dua pendekatan yaitu kognitif dan spiritual Islam. Pendekatan kognitif yang digunakan mengacu pada prinsip-prinsip terapi kognitif sedangkan pendekatan spiritual mengacu pada aspek-aspek

spiritual yang diungkapkan oleh Smith (1994) yang disesuaikan dengan ajaran agama Islam.

Modul pelatihan kognitif spiritual Islam ini berisi tentang :

- a. Pendahuluan di mana di dalamnya terdapat latar belakang perlunya pelatihan kognitif spiritual dilaksanakan.
- b. Pengertian pelatihan kognitif spiritual
- c. Tujuan dan sasaran pelatihan
- d. Pelaksana pelatihan
- e. Peserta pelatihan
- f. Waktu pelaksanaan pelatihan
- g. Langkah-langkah pelaksanaan terdapat pada blue print rencana kegiatan pelatihan.

Tabel 4.
Blue print rencana kegiatan pelatihan

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Waktu
I	1	Pembukaan dan Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat saling mengenal satu sama lain, terjalin suasana dekat dan akrab antar peserta dengan trainer dan tim pelatihan sehingga proses pelatihan dapat berjalan dengan suasana hangat dan nyaman. • Menciptakan suasana rileks sebelum dimulainya pelatihan. • Peserta memahami pentingnya kekompakan dan kerjasama dalam mencapai tujuan program. 	45 menit
	2	Pengantar Pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengenal Pelatihan Kognitif Spiritual termasuk 	45 menit



didalamnya tujuan pelatihan dan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan pelatihan. Dengan mengetahui tujuan dan kegiatan Pelatihan Kognitif Spiritual tersebut, para peserta baik secara individu maupun berkelompok diharapkan dapat menempatkan diri untuk ikut berperan aktif sehingga dapat mendukung pencapaian tujuan pelatihan.

- Peserta mengetahui dan memahami terjadinya proses berpikir sehingga dapat mengerti kemungkinan terjadinya kesalahan berpikir yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan ataupun “ketidaknyamanan” pada diri peserta. Peserta juga dapat mengenali jenis emosi atau perasaan yang ia miliki serta memahami adanya keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Adanya pemahaman ini akan menempatkan pentingnya “proses berpikir dan mengenali emosi” dalam menyikapi pengalaman atau peristiwa dalam kehidupan sehari-hari.

3 Manajemen Pikiran

- Peserta dapat mengetahui macam-macam penyimpangan atau distorsi kognitif.
- Mengidentifikasi distorsi kognitif yang muncul pada peserta.

120 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat memahami bahwa emosi negatif yang muncul itu disebabkan oleh pikiran yang negatif termasuk di dalamnya terdapat penyimpangan-penyimpangan kognitif. • Peserta mampu menganalisis masalah yang ia hadapi dan dapat menemukan alternatif pikiran baru sehingga menimbulkan perasaan baru yang lebih positif. • Meningkatkan kemampuan peserta dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi penuh tekanan. 	
II	4	<i>Who Am I</i> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menggali segala hal mengenai dirinya termasuk misi dalam menjalani hidupnya. • Peserta mengetahui bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan dimana kedua hal ini harus disyukuri. • Peserta bersedia berpikiran terbuka dan mau menerima masukan atau pandangan dari orang lain. • Melatih rasa bersyukur peserta. • Menumbuhkan kembali rasa percaya diri peserta 	60 menit
	5	Mengenal Potensi yang Dimiliki <ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengetahui potensi-potensi yang dimiliki manusia. • Mampu meningkatkan kepercayaan diri para peserta. • Peserta dapat mengekspresikan emosinya melalui tulisan. 	60 menit
	6	Qadha dan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengetahui bahwa 	60 menit

7	<p>Mengenal Allah sebagai Sang Pencipta</p>	<p>Qadar ada dua wilayah dalam kehidupan manusia yaitu wilayah yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh manusia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta memiliki kesadaran akan musibah dalam kehidupan dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. • Menumbuhkan rasa bersyukur pada diri peserta. • Meningkatkan kepercayaan diri peserta. • Mengenal Allah sebagai Sang Pencipta • Menyadarkan para peserta supaya tidak lalai akan kewajibannya sebagai hamba Allah • Mengajak peserta untuk merenungi apa yang telah ia kerjakan semasa hidupnya untuk meraih kebahagiaan abadi (akhirat) • Menumbuhkan rasa menghargai waktu pada peserta. • Memotivasi peserta agar tidak menyalahgunakan hidupnya dengan sesuatu yang tidak berguna sehingga dikemudian hari peserta lebih dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. • Meningkatkan kepercayaan diri peserta. • Menumbuhkan harapan pada masa depan. • Menumbuhkan rasa tanggung jawab pada diri peserta untuk melakukan 	120 menit
---	---	---	-----------

		tugas-tugas kehidupan.	
		<ul style="list-style-type: none"> • Menumbuhkan kemampuan membuat rencana masa depan yang dicita-citakan. 	
8	Evaluasi dan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memiliki pengalaman selama mengikuti pelatihan kognitif spiritual. • Peserta dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul dalam dirinya. • Peserta dapat menerapkan prinsip-prinsip kognitif dalam kehidupan sehari-hari seperti beberapa hal yang telah dilakukan di dalam pelatihan ini. • Peserta dapat lebih percaya diri dalam melaksanakan rencana-rencana yang akan dilakukannya di masa yang akan datang dan berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik. 	60 menit

- 3) Penulis menentukan seorang trainer untuk melaksanakan pelatihan. Pertimbangan yang digunakan adalah yang memenuhi kriteria yang ditentukan yaitu psikolog, mempunyai pengalaman dalam memberikan materi pelatihan dan memimpin diskusi.
- 4) Setelah trainer yang telah ditentukan tersebut bersedia membantu, penulis menyampaikan ide, konsep dan tujuan dari pelatihan yang akan diberikan.
- 5) Melakukan uji coba modul Pelatihan Kognitif Spiritual Islam yang diberikan kepada tiga orang peserta. Tujuan uji coba modul ini

adalah sebagai evaluasi mengenai kesesuaian antara materi pelatihan dan bentuk permainan dengan hasil penelitian yang diinginkan, serta cukup tidaknya waktu pada masing-masing sesi. Berdasarkan hasil uji coba modul yang dilakukan peneliti terdapat beberapa perubahan waktu sedangkan isi modul yaitu berupa materi dan lembar kerja tidak terjadi perubahan.

- 6) Melakukan seleksi administrasi terhadap para calon subjek melalui pemeriksaan biodata atau kartu rehabilitasi untuk memperoleh informasi calon subjek, agar dapat menentukan apakah calon subjek memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

- 1) Penyeleksian terhadap calon subjek yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dengan cara diberikan tes skala kepercayaan diri untuk mengukur tingkat kepercayaan dirinya. Hasil dari skala ini menjadi skor *pretest* yang memiliki dua tujuan, pertama untuk membuat kategorisasi tingkat kepercayaan diri subjek sesuai norma kelompoknya. Kedua, untuk menjaring subjek penelitian yang berada pada tingkat kepercayaan diri sedang hingga rendah yang bersedia mengikuti pelatihan.
- 2) Pemberitahuan program yang bertujuan agar subjek ikut serta secara sukarela dalam penelitian.

- 3) Setelah subjek bersedia ikut serta secara sukarela dalam penelitian, subjek mengisi *informed consent* atau surat kesediaan menjadi partisipan dalam penelitian ini.
- 4) Selanjutnya, dilakukan random terhadap calon subjek untuk dipilih dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan berupa pelatihan Kognitif Spiritual atau dalam kelompok kontrol yang dijadikan pembanding yaitu mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam setelah pelaksanaan *follow up*. Menurut Hadi (1989) dengan random semua anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dimasukkan sebagai anggota sampel. Random dilakukan dengan cara undian, nama calon subjek ditulis dipotongan kertas kecil, dalam setiap potongan kertas ditulis satu nama calon subjek, jumlah kertas sebanyak jumlah calon subjek kemudian digulung. Gulungan-gulungan kertas itu dimasukkan dalam gelas lalu dikocok. Kertas gulungan yang keluar diambil satu demi satu hingga sejumlah subjek yang diperlukan yaitu sejumlah dua puluh orang. Selanjutnya, dua puluh gulungan kertas dimasukkan ke dalam gelas yang kemudian dikocok lagi, gulungan kertas yang keluar diambil satu demi satu sampai sepuluh gulungan. Nama-nama yang tertulis dalam gulungan kertas yang keluar tersebut dijadikan sebagai kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan berupa pelatihan Kognitif Spiritual Islam, sisanya dijadikan kelompok kontrol. Dua

puluh orang hasil random diberi konfirmasi tentang kesediaan mereka untuk menjadi subjek penelitian.

- 5) Diberikan pelatihan Kognitif Spiritual Islam dimana pelatihan ini diberikan oleh seorang psikolog yang juga sudah lulus Magister Profesi Psikologi Klinis, mempunyai pengalaman kerja lebih dari lima tahun. Pemberian pelatihan Kognitif Spiritual Islam dilaksanakan secara kelompok sebanyak delapan sesi selama dua hari dan untuk setiap pertemuan dilaksanakan antara 60 hingga 120 menit. Selama pelatihan kognitif spiritual Islam, subjek diberikan materi-materi dan tugas-tugas untuk dikerjakan saat pelaksanaan pelatihan
- 6) Dilakukan pengukuran *post test* dengan diberikan tes skala kepercayaan diri sebagai cek manipulasi terhadap pelatihan Kognitif Spiritual Islam setelah pemberian pelatihan tersebut selesai dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efek pelatihan terhadap tingkat kepercayaan diri pada penyandang cacat yang menjadi bagian dalam kelompok eksperimen. Pada pengukuran *post test* ini, skala kepercayaan diri telah diubah urutan posisi aitemnya dengan maksud agar subjek tidak merasa mengulang dalam mengisi skala.
- 7) Pelaksanaan tindak lanjut atau *follow up* dilakukan dua minggu setelah pelaksanaan *posttest*. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan tes skala kepercayaan diri juga wawancara untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan kognitif spiritual Islam

atau ketahanan efektifitas pelatihan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada pengukuran *follow up*, skala kepercayaan diri telah diubah urutan posisi aitemnya dengan maksud agar subjek tidak merasa mengulang dalam mengisi skala.

G. Alat dan Materi

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Lembar Izin Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengurus perizinan kepada pihak-pihak terkait yang berhubungan dengan tempat penelitian. Beberapa perizinan yang peneliti lakukan meliputi :

- a. Magister Profesi Psikolog UII yaitu sebagai bukti bahwa peneliti adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian (tesis).
- b. Pusat Rehabilitasi Yakkum (PRY) yang merupakan lembaga dimana peneliti melaksanakan penelitian.

2. Lembar Informed Consent

Lembar Informed Consent memuat penjelasan hak dan kewajiban peneliti dan partisipan serta kerahasiaan yang bertujuan melindungi kedua belah pihak.

3. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri ini menggunakan skala model *Likert*. Skala model *Likert* mempunyai empat alternatif jawaban yaitu "SS (Sangat

Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai)".

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori Guilford (1959) yang terdiri dari 42 aitem. Adapun komponen-komponennya adalah individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, individu merasa dapat diterima oleh kelompoknya, individu percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap.

Untuk masing-masing aitem, subjek menilai dirinya sendiri dengan tingkat alternatif jawaban. Pilihan jawaban aitem terdiri dari rentang 4 sampai 1, dari alternatif jawaban "Sangat Sesuai" (4) hingga "Sangat Tidak Sesuai" (1) untuk pernyataan yang *favorable* dan dari "Sangat Sesuai" (1) hingga "Sangat Tidak Sesuai" (4) untuk pernyataan yang *unfavorable*.

4. Modul Pelatihan Kognitif Spiritual Islam

Pelatihan kognitif spiritual Islam ini dilaksanakan sebanyak delapan sesi. Setiap pertemuan dilakukan selama 60 hingga 120 menit, sehingga total waktu yang diperlukan dalam melaksanakan pelatihan ini adalah 9,5 jam.

H. Rancangan Analisis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil *pretest* pada kelompok eksperimen sebelum mendapat pelatihan, hasil *pretest* pada kelompok kontrol, hasil *posttest* pada kelompok eksperimen setelah mendapat pelatihan dan hasil *posttest* pada kelompok kontrol serta hasil *follow up* pada kelompok eksperimen selang dua minggu setelah pelaksanaan *posttest*, hasil *follow up* pada kelompok kontrol. Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis non parametrik karena jumlah sampelnya kecil (Ghozali & Castellon, 2002). Teknik analisis yang digunakan adalah *U Mann Whitney* melalui teknik statistik perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows* versi 17.0.

Analisis kualitatif bertujuan untuk melihat reflektif dan menjelaskan dinamika psikologis proses pelatihan kognitif spiritual Islam yang terjadi pada masing-masing subjek yang mendukung analisis kuantitatif yang telah dilaksanakan sebelumnya. Analisis data secara kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan lembar kerja.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah dilakukan terlebih dahulu sebelum proses pengambilan data. Orientasi ini dimaksudkan untuk memberi gambaran mengenai kemungkinan pelaksanaan penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah para penyandang cacat yang berada di Pusat Rehabilitasi Yakkum, Sleman, Yogyakarta.

Subjek penelitian diambil dari sebagian siswa yang sedang mengikuti pendidikan di Pusat Rehabilitasi Yakkum, yaitu siswa yang mengikuti kursus memasak, reparasi elektronik, dan komputer. Subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian berjumlah 29 orang namun yang bersedia sebanyak 20 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara random, yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol.

2. Persiapan Penelitian

a. Administrasi

Peneliti mendapatkan surat izin penelitian dari Magister Profesi Psikolog Universitas Islam Indonesia pada tanggal 29 April 2011. Peneliti

mendapatkan izin penelitian dari Pusat Rehabilitasi Yakkum pada tanggal 2 Mei 2011

b. Penyusunan Alat Ukur

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori Guilford (1959) yang terdiri dari 42 aitem. Adapun komponen-komponennya adalah individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, individu merasa dapat diterima oleh kelompoknya, individu percaya pada dirinya sendiri dan memiliki ketenangan sikap.

c. Uji coba alat ukur

Hasil uji coba skala Kepercayaan Diri menunjukkan bahwa dari sebanyak 42 butir aitem awal, diperoleh 23 aitem sah dan 19 aitem gugur. Koefisien korelasi aitem total bergerak antara 0,303 sampai 0,885. Reliabilitas yang diperoleh menunjukkan koefisien *alpha cronbach* = 0,948, yang mengindikasikan bahwa aitem-aitem reliabel (dapat diandalkan).

d. Penyusunan modul

Pembuatan modul pelatihan kognitif spiritual Islam difokuskan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh. Modul pelatihan kognitif spiritual Islam ini menggunakan dua pendekatan yaitu kognitif dan spiritual Islam.

e. *Professional judgment*

Modul yang telah disusun peneliti telah mendapatkan *professional judgment* dari praktisi dan akademisi yang bergerak dibidang psikologi.

Dalam hal ini dilakukan simulasi modul dengan dua orang psikolog puskesmas di Sleman, Jogjakarta.

f. Uji coba modul

Modul yang disusun peneliti juga telah diuji coba sebelum pelaksanaan pelatihan sesungguhnya berlangsung yaitu diberikan kepada tiga orang peserta. Tujuan uji coba modul ini adalah sebagai evaluasi mengenai kesesuaian antara materi pelatihan dan bentuk permainan dengan hasil penelitian yang diinginkan, serta cukup tidaknya waktu pada masing-masing sesi. Berdasarkan hasil uji coba modul yang dilakukan peneliti terdapat beberapa perubahan waktu yaitu pengurangan dan penambahan waktu pada sesi-sesi tertentu sedangkan isi modul yaitu berupa materi dan lembar kerja tidak terdapat perubahan.

B. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum memberikan intervensi berupa pelatihan Kognitif Spiritual, peneliti melakukan penyeleksian terhadap calon subjek yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dengan cara diberikan tes skala kepercayaan diri untuk mengukur tingkat kepercayaan dirinya. Hasil dari skala ini menjadi skor *pretest* yang memiliki dua tujuan, pertama untuk membuat kategorisasi tingkat kepercayaan diri subjek sesuai norma kelompoknya. Kedua, untuk menjaring subjek penelitian yang berada pada tingkat kepercayaan diri sedang hingga rendah yang bersedia mengikuti pelatihan.

Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi terhadap hasil *pretest* kepercayaan diri pada penyandang cacat dengan kriteria skor rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 5.
Distribusi Skor Kepercayaan Diri Berdasarkan Rerata Empirik

Deviasi Standar	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	%
$X < \mu - 1. \sigma$	$X < 61,95$	Rendah	4	11,43
$\mu - 1. \sigma \leq X < \mu + 1. \sigma$	$61.95 \leq X < 77,13$	Sedang	25	71,42
$\mu + 1. \sigma \leq X$	$77,13 \leq X$	Tinggi	6	17,14
Jumlah			35	100

Berdasarkan tabel 5, hasil kategorisasi *pretest* skala kepercayaan diri pada penyandang cacat adalah 4 orang (11,43%) masuk dalam kategori rendah, 25 orang (71,42%) masuk dalam kategori sedang, dan 6 orang (17,14%) masuk dalam kategori tinggi.

Melalui kategorisasi skor skala kepercayaan diri tersebut, maka peneliti menyeleksi subjek yang berada pada kategori kepercayaan diri rendah hingga sedang yaitu sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Terdapat sebanyak 29 subjek dari 35 subjek, dalam hal ini peneliti melihat juga kesediaan subjek untuk menjadi subjek penelitian.

Dari 29 subjek, terdapat 20 subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian yang kemudian dipilih secara random untuk dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdapat 10 subjek penelitian. Peneliti kemudian mengumpulkan 10 subjek dari kelompok eksperimen. Pada pertemuan ini, peneliti memberitahukan tempat, tanggal, hari dan jam pelatihan yang akan dilaksanakan. Pelatihan

berlangsung selama dua hari yaitu pada tanggal 9 – 10 Juli 2011 di hari Sabtu – Minggu.

Selanjutnya peneliti kembali menghubungi trainer pelatihan untuk mengkonfirmasi ulang mengenai pelaksanaan pelatihan. Trainer bersedia mengikuti jadwal yang telah dibuat.

Setelah selesai seluruh persiapan penelitian dan pengukuran awal, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pelatihan kognitif spiritual Islam. Pelatihan ini dilakukan dalam bentuk *experiential learning*, ceramah, diskusi, permainan dan refleksi. Pelatihan kognitif spiritual Islam ini dilaksanakan sebanyak delapan sesi. Setiap pertemuan dilakukan selama 60 hingga 120 menit, sehingga total waktu yang diperlukan dalam melaksanakan pelatihan ini adalah 9 jam 30 menit.

Berikut ini adalah proses pelaksanaan pelatihan kognitif spiritual Islam :

1. Pertemuan I

Sesi pertama yaitu pembukaan dan persiapan. Sesi ini bertujuan agar peserta dapat saling mengenal satu sama lain, terjalin suasana dekat dan akrab antar peserta dengan trainer dan tim pelatihan sehingga proses pelatihan dapat berjalan dengan suasana hangat dan nyaman. Proses yang dilakukan adalah trainer membagi peserta menjadi dua kelompok. Kedua kelompok secara bersamaan menyanyikan lagu. Kelompok satu menyanyikan lagu "balonku ada lima" dan kelompok dua "pelangi-pelangi". Tiap kelompok harus berkonsentrasi agar tidak terpengaruh dengan nyanyian kelompok lain. Kemudian satu orang anggota dari kelompok satu

diminta bernyanyi di hadapan kelompok dua. Sebaliknya satu orang anggota dari kelompok dua bernyanyi dihadapan kelompok satu. Sementara kedua kelompok terus menyanyikan lagu masing-masing. Sesi ini dilaksanakan supaya tercipta suasana rileks sebelum dimulainya pelatihan selain itu dengan adanya permainan ini peserta diharapkan dapat memahami pentingnya kekompakan dan kerjasama dalam mencapai tujuan program. Sesi pembukaan dan persiapan ini berlangsung selama 60 menit.

Sesi kedua adalah sesi pengantar pelatihan. Sesi ini memiliki tujuan agar peserta mengenal pelatihan kognitif spiritual termasuk di dalamnya tujuan pelatihan dan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan pelatihan. Dengan mengetahui tujuan dan kegiatan pelatihan kognitif spiritual Islam tersebut, para peserta baik secara individu maupun berkelompok diharapkan dapat menempatkan diri untuk ikut berperan aktif sehingga dapat mendukung pencapaian tujuan pelatihan. Trainer mengenalkan Pelatihan Kognitif Spiritual Islam dengan menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya pelatihan lalu ada penayangan power point mengenai tujuan dan kontrak Pelatihan Kognitif Spiritual Islam. Diharapkan pula pada sesi ini peserta mengetahui dan memahami terjadinya proses berpikir sehingga dapat mengerti kemungkinan terjadinya kesalahan berpikir yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan ataupun "ketidaknyamanan" pada diri peserta. Proses yang dilakukan adalah trainer menayangkan materi tentang proses berpikir, hubungan pikiran, perasaan dan perilaku sembari menjelaskannya satu persatu. Kemudian peserta pelatihan diminta mengisi

lembar mengenal perasaan yaitu menuliskan situasi terakhir yang membuat perasaan tegang peserta begitu kuat lalu menjelaskan perasaan yang dialami saat situasi tersebut berlangsung. Lalu trainer menanyakan kesan apa yang didapat oleh peserta ketika melakukan proses tadi. Trainer kemudian menghubungkan tugas tersebut dengan pemahaman spiritual Islam yaitu jika seseorang mau berpikir positif dan tidak su'udzon terhadap peristiwa yang dialami maka perasaan yang timbul juga akan positif. Selanjutnya trainer memberikan tugas untuk peserta, yaitu mengisi pertanyaan pada lembar hubungan antara pikiran perasaan dan perilaku. Proses ini bertujuan agar peserta dapat mengenali jenis emosi atau perasaan yang ia miliki serta memahami adanya keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Adanya pemahaman ini akan menempatkan pentingnya "proses berpikir dan mengenali emosi" dalam menyikapi pengalaman atau peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini berlangsung selama 30 menit.

Sesi ketiga adalah manajemen pikiran. Trainer mengawali sesi ini dengan mengajak peserta memainkan game "Aku Bisa" secara berpasangan. Peserta diminta untuk menghitung dari angka satu dan seterusnya. Setiap kelipatan lima harus diganti dengan kata "bisa". Satu orang mendengarkan dan satu orang menyebutkan. Bila salah (tidak sengaja menyebutkan angka kelipatan lima atau urutan angka tidak tepat) maka peserta lain menggantikan posisinya untuk menyebutkan angka. Demikian seterusnya sampai waktu permainan habis. Trainer kemudian

menanyakan manfaat permainan yang telah dimainkan oleh peserta tadi. Lalu trainer menyimpulkan bahwa permainan tersebut diharapkan mampu menambah semangat para peserta sebelum memulai materi yang nantinya akan diberikan. Permainan "Aku Bisa" juga memberi pelajaran pada peserta bahwa dengan konsentrasi dan ketekunan maka peserta dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Trainer selanjutnya memulai materi tentang macam-macam bentuk penyimpangan atau distorsi kognitif. Peserta dibagikan lembar "catatan mood". Trainer mempersilakan peserta mengisi lembar tersebut sesuai dengan kondisi yang dialami oleh peserta. Masing-masing peserta diminta untuk membacakan catatan mood yang telah mereka isi. Kemudian trainer memberikan pemahaman kepada peserta bahwa "ketika seseorang mengalami sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan dan ia menanggapi dengan emosi yang tidak menyenangkan pula maka akan muncul distorsi kognitif pada dirinya. Oleh karena itu, diperlukannya sikap sabar dan syukur akan peristiwa yang dialami sehingga individu tidak akan langsung me-label (mencap) dirinya dengan sesuatu yang negatif karena setiap manusia memiliki kekurangan namun dibalik semua itu juga ada kelebihan." Tujuan materi ini adalah agar peserta dapat mengetahui macam-macam penyimpangan atau distorsi kognitif sehingga mampu mengidentifikasi distorsi kognitif yang muncul pada dirinya. Peserta diharapkan juga dapat memahami bahwa emosi negatif yang muncul itu disebabkan oleh pikiran yang negatif, termasuk di dalamnya terdapat penyimpangan-penyimpangan kognitif. Selain itu, tujuan

yang juga ingin dicapai adalah adanya sikap sabar dan syukur peserta dalam menghadapi setiap peristiwa yang dialami. Setelah itu, trainer membagikan lembar analisis masalah pada peserta dan menjelaskan tiap-tiap kolom pada lembar tersebut. Peserta dipersilakkan mengisi lembar analisis masalah sesuai dengan situasi yang ia alami. Tugas ini memiliki tujuan supaya peserta mampu menganalisis masalah yang ia hadapi dan dapat menemukan alternatif pikiran baru sehingga menimbulkan perasaan baru yang lebih positif. Sesi ini berlangsung selama 90 menit.

2. Pertemuan II

Sesi Keempat adalah *Who Am I*. Pada sesi ini trainer memberitahukan bahwa peserta diajak untuk mengenali dirinya lebih dalam termasuk mengetahui misi hidupnya. Kemudian trainer membagikan lembar "*who am I*" kepada peserta. Trainer memberikan intruksi mengenai apa yang harus ditulis pada lembar "*who am I*". Setelah peserta selesai mengerjakan lembar "*who am I*", trainer meminta peserta membaca dan mereview lembar tersebut. Trainer menanyakan kepada peserta kesan apa yang dirasakan ketika mengerjakan lembar kerja "*who am I*". Sesi ini memiliki tujuan untuk menggali segala hal mengenai diri peserta termasuk misi dalam menjalani hidupnya. Peserta dapat mengetahui bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan di mana kedua hal ini harus disyukuri. Pada sesi ini peserta juga diminta untuk bersedia berpikiran terbuka dan mau menerima masukan atau pandangan dari orang lain. Pada akhir sesi ini, trainer menayangkan materi tentang bersyukur dengan

kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.. Masing-masing peserta juga mendapatkan lembar materi tersebut. Trainer kemudian membaca materi yang telah ditayangkan. Peserta diajak berdiskusi mengenai apa yang ia pikirkan dan bagaimana perasaannya setelah dibacakan tentang materi tersebut. Tujuan dari proses ini adalah untuk melatih rasa bersyukur peserta dan menumbuhkan kembali rasa percaya diri peserta. Sesi ini berlangsung selama 60 menit.

Sesi kelima adalah mengenal potensi yang dimiliki. Di awal sesi ini, trainer mengajak peserta bermain untuk menghangatkan suasana agar lebih semangat menerima materi berikutnya. Permainan ini adalah "menebak gambar". Peserta diminta untuk membayangkan seekor gajah. Trainer menanyakan apa yang terlintas dalam bayangan peserta pada saat mendengar kata gajah? Bagaimana badan gajah? Telinga? Kaki? Ada berapa kaki gajah? Trainer mengajak peserta untuk melihat gambar dengan cermat. Semua peserta didorong agar bersedia mengemukakan berapa kaki gajah yang mereka lihat. Trainer meminta peserta yang mengatakan kaki gajah ada 4 untuk mengacungkan tangannya, demikian pula dengan peserta yang mengatakan bahwa kaki gajah itu ada 5,6,7,dan 8. Trainer kemudian mengajak peserta untuk mendiskusikan apa sebenarnya yang terjadi. Setelah permainan selesai, trainer menanyakan pengalaman apa yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti permainan ini. Trainer melanjutkan sesi dengan menayangkan materi "potensi yang dimiliki manusia". Masing-masing peserta juga mendapatkan lembar materi tersebut. Trainer

kemudian membacakan materi yang telah ditayangkan. Peserta diminta memahami materi yang telah dibacakan dan menanyakannya jika ada yang belum dimengerti oleh peserta. Trainer selanjutnya membagikan lembar "pemantauan emosi hari ini". Pada lembar ini peserta diminta untuk memilih emosi-emosi yang dirasakan setelah mengikuti sesi tadi. Selanjutnya trainer membagikan lembar "identifikasi pikiran positif dan negatif" kepada peserta. Peserta diminta untuk mengidentifikasi pikiran yang muncul lalu menuliskannya dan menyebutkan emosi apa yang kemudian dirasakannya setelahnya. Trainer memberikan pemahaman bahwa penting mengidentifikasi pikiran yang dimiliki dan mengetahui perasaan apa yang kemudian muncul. Sesi kelima ini mempunyai tujuan agar peserta dapat mengetahui potensi-potensi yang dimiliki manusia, mampu meningkatkan kepercayaan diri dan dapat mengekspresikan emosinya melalui tulisan. Sesi ini berlangsung selama 60 menit.

Sesi keenam adalah Qadha dan Qadar. Trainer memulai sesi ini dengan mengajak peserta bermain "lingkar wilayah" dengan maksud menambah pemahaman peserta mengenai materi "qadha dan qadar" yang akan diberikan nantinya. Trainer membagi peserta dalam dua kelompok di mana masing-masing kelompok membentuk lingkaran. Kelompok pertama diminta untuk menuliskan hal-hal atau peristiwa yang masih bisa dikendalikan oleh manusia. Sebaliknya kelompok kedua diminta untuk menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat diubah oleh manusia. Masing-masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan atas tepat tidaknya letak peristiwa di

kedua wilayah. Trainer kemudian menayangkan materi "qadha dan qadar". Masing-masing peserta dibagikan lembar materi tersebut. Trainer selanjutnya membacakan isi materi dan kemudian menanyakan pada peserta apakah ada yang tidak dipahami oleh peserta mengenai materi "qadha dan qadar" ini. Peserta kemudian dibagikan lembar "memahami apa yang aku alami". Trainer menjelaskan bahwa lembar tersebut meminta peserta mendeskripsikan apa yang peserta alami selama ini dan apakah yang dialaminya termasuk dalam wilayah yang dikuasai manusia atau wilayah yang menguasai manusia. Setelah peserta mendeskripsikan apa yang ia alami, trainer kemudian mengajak peserta mendiskusikannya. Sesi ini mempunyai tujuan agar peserta mengetahui bahwa ada dua wilayah dalam kehidupan manusia yaitu wilayah yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Peserta juga diharapkan memiliki kesadaran akan musibah dalam kehidupan dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. Selain itu sesi ini bertujuan menumbuhkan rasa bersyukur pada diri peserta. Sesi ini berlangsung selama 60 menit.

Sesi ketujuh merupakan sesi Mengenal Allah sebagai Sang Pencipta. Sesi ini dimulai dengan mengajak peserta bermain sejenak untuk menambah semangat dalam diri peserta saat melaksanakan pelatihan ini. Permainan ini disebut "menebak nama orang terkenal". Dalam permainan ini para peserta dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok harus berkompetisi dalam permainan ini. Peserta diminta untuk berdiri dan membentuk sebuah lingkaran besar. Trainer menempelkan stiker berlabel

nama-nama tokoh di punggung para peserta. Setelah semua peserta mendapatkan stiker yang telah tertempel di punggungnya, trainer meminta mereka untuk menebak nama tokoh yang tertulis pada stiker di punggung mereka. Peserta yang ditanya hanya diperkenankan memberi jawaban "ya" atau "tidak". Apabila dengan dua pertanyaan peserta yang bersangkutan belum dapat menebak nama tokoh yang tertera di punggungnya dengan benar, peserta diminta mencari teman lain dan menanyakan hal lain dengan cara yang sama dan seterusnya. Peserta yang dapat menebak pertama kali nama tokoh diminta untuk berteriak "SAYA DAPAT" dan dinobatkan sebagai pemenang dalam kelompok mereka. Selanjutnya trainer menanyakan pengalaman apa yang yang diperoleh peserta dari permainan tersebut. Trainer kemudian melanjutkan sesi dengan menayangkan materi "Allah Sang Pencipta". Trainer kemudian membacakan isi materi tersebut. Setelah materi selesai dibacakan, trainer meminta masing-masing peserta untuk menceritakan pengalaman hidupnya selama ini berkaitan dengan seberapa dekat mereka mengenal Allah sebagai pencipta. Trainer dapat memulai dengan pertanyaan apakah peserta tahu hal apa saja yang Allah benci atau yang Allah sukai. Jika masing-masing peserta telah selesai menceritakan pengalaman hidupnya maka trainer mengakhiri materi ini dengan menarik sebuah kesimpulan. Kesimpulannya yaitu sebagai hamba Allah, kita harus mau mengenal Allah karena Ia pencipta kita. Kita juga selalu berusaha untuk mematuhi segala perintahNya dan menjauhi laranganNya agar kita menjadi orang-orang yang beruntung. Sesi ini kemudian dilanjutkan dengan

penayangkan materi "waktu adalah modal utama hidup". Masing-masing peserta menerima lembar meteri tersebut. Trainer kemudian meminta salah satu peserta membacakan isi materi tersebut. Trainer selanjutnya menanyakan apakah ada peserta yang tidak memahami isi materi yang telah diberikan. Jika peserta telah memahaminya maka trainer meminta masing-masing peserta menceritakan apakah selama ini mereka termasuk orang yang telah menyia-nyiakan waktunya. Trainer kemudian membagikan lembar "rencana masa depan" yang kemudian akan diisi oleh peserta dengan rencana-rencana masa depan yang ingin atau akan ia capai. Sesi ini bertujuan menumbuhkan rasa menghargai waktu pada peserta, memotivasi peserta agar tidak menyia-nyiakan hidupnya dengan sesuatu yang tidak berguna sehingga dikemudian hari peserta lebih dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. Tidak hanya itu, pada sesi ini peserta dapat menumbuhkan harapan pada masa depannya, menumbuhkan rasa tanggung jawab pada diri peserta untuk melakukan tugas-tugas kehidupan dan menumbuhkan kemampuan membuat rencana masa depan yang dicita-citakan. Sesi ini berlangsung selama 90 menit.

Sesi delapan atau sesi terakhir adalah evaluasi dan penutup. Trainer mereviu dari awal sesi pelatihan sampai akhir dan meminta peserta mengemukakan pengalaman dan perasaan yang dialaminya selama proses pelatihan. Kemudian peserta dibagikan lembar "auto hypnosis". Pada lembar tersebut, trainer meminta peserta mengisinya dengan perasaan yakin dan mampu sehingga peserta diharapkan memiliki komitmen terhadap apa yang

telah ia tulis. Trainer kemudian membagikan lembar evaluasi pelatihan dan meminta peserta mengisi lembar tersebut. Setelah selesai lembar tersebut dikumpulkan. Lalu trainer memberikan motivasi kepada peserta untuk tetap mampu mengelola pikiran dan emosinya dengan cara-cara yang telah dilakukan dalam pelatihan ini. Trainer meminta peserta untuk tetap membuat catatan mood harian, menganalisis masalah dan mengidentifikasi pikiran dan perasaan sebagai salah satu cara menghadapi permasalahan yang muncul pada dirinya sehingga dapat menjaga kepercayaan diri peserta. Selanjutnya trainer menutup sesi ini dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dalam pelaksanaan pelatihan ini dan berharap semoga pelatihan ini bermanfaat dalam kehidupan peserta untuk dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan. Tujuan sesi evaluasi dan penutup ini adalah agar peserta memiliki pengalaman selama mengikuti pelatihan kognitif spiritual Islam, dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul dalam diri, mampu menerapkan prinsip-prinsip kognitif dalam kehidupan sehari-hari dan lebih percaya diri dalam melaksanakan rencana-rencana yang akan dilakukannya di masa yang akan datang serta memiliki komitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sesi ini berlangsung selama 60 menit.

Setelah pelaksanaan pelatihan selesai, dilakukan pengukuran akhir *post test* dengan diberikan tes skala kepercayaan diri sebagai cek manipulasi terhadap pelatihan Kognitif Spiritual Islam. Hal ini dilakukan untuk

mengetahui efek pelatihan terhadap tingkat kepercayaan diri pada penyandang cacat yang menjadi bagian dalam kelompok eksperimen.

Pelaksanaan tindak lanjut atau *follow up* dilakukan dua minggu setelah pelaksanaan *posttest*. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan tes skala kepercayaan diri juga wawancara untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan kognitif spiritual Islam atau ketahanan efektifitas pelatihan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Kuantitatif

Data dalam penelitian ini mendeskripsikan 20 orang subjek penelitian, yang terdiri atas 10 orang kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan kognitif spiritual Islam dan 10 orang kelompok kontrol yang mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam setelah follow up atau menjadi *waiting list* dalam mendapatkan perlakuan. Deskripsi data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran awal (*pretest*), pengukuran akhir (*posttest*) dan tindak lanjut (*follow up*) tingkat kepercayaan diri pada subjek penelitian.

Deskripsi data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6.
Deskripsi Statistik *Pretest* – *Posttest* - *Follow up*
Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

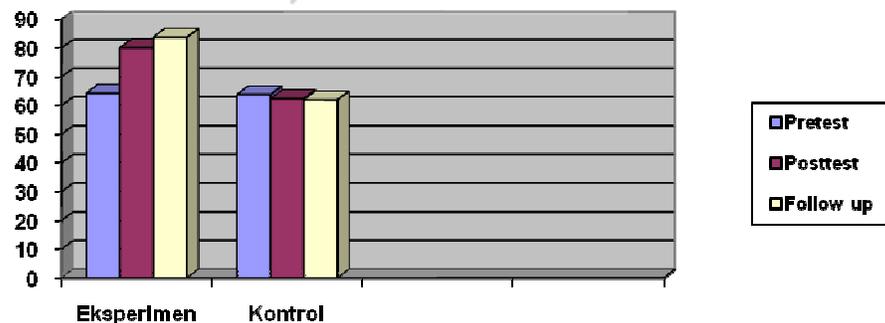
Klasifikasi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
Minimum	59	72	78
Maksimum	69	86	88
Rerata	64,30	80,10	83,80
Standar Deviasi	3,129	4,533	2,860

Tabel 7.
Deskripsi Statistik *Pretest* – *Posttest* - *Follow up*
Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

Klasifikasi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
Minimum	57	59	56
Maksimum	68	66	66
Rerata	63,80	62,40	62,00
Standar Deviasi	3,225	2,221	3,162

Secara keseluruhan perbandingan data rerata (*mean*) pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) serta pengukuran tindak lanjut (*follow up*) kelompok eksperimen dan kontrol tergambar pada histogram berikut ini :

Gambar 3.
Histogram Data Rerata (Mean) *Pretest*, *Posttest* dan *Follow up*
Kelompok Eksperimen dan Kontrol



Deskripsi data skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rerata tingkat kepercayaan diri, yaitu peningkatan rerata sebesar 15,8 (*pretest* = 64,30, *posttest* = 80,10) dan tingkat kepercayaan diri semakin meningkat reratanya setelah *follow up* yaitu sebesar 3,7 (*posttest* = 80,10, *follow up* = 83,80).

Deskripsi data skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan rerata tingkat kepercayaan diri, yaitu penurunan rerata sebesar 1,4 (*pretest* = 63,80, *posttest* = 62,40) dan tingkat kepercayaan diri menurun kembali reratanya setelah *follow up* yaitu sebesar 0,4 (*posttest* = 62,40, *follow up* = 62,00).

Sebelum melakukan analisis statistik lebih jauh, peneliti mengukur skor kepercayaan diri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.
Hasil Skor Uji Beda Pretest Skala Kepercayaan Diri
Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Pretest Kepercayaan Diri
Mann-Whitney U	44.000
Wilcoxon W	99.000
Z	-.458
Asymp.Sig.(2-tailed)	.647

Berdasarkan skor yang tertera pada tabel menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor pretest antara kelompok eksperimen dan kontrol pada kepercayaan diri dengan skor *Mann-Whitney U* = 44,000, *Z* = -0,458, *p* = 0,647 (*p* > 0,05). Dengan demikian kondisi subjek dalam hal ini tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pretest* adalah sama.

Setelah diberi perlakuan berupa terapi kognitif spiritual, peneliti mengukur kembali skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah adanya perlakuan. Skor subjek pada skala kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9.
Perolehan Skor Kepercayaan Diri Antar Kelompok

Subjek	Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>	<i>Follow up</i>
1	Eksperimen	60	77	17	83
2	Eksperimen	67	72	5	82
3	Eksperimen	62	80	18	83
4	Eksperimen	65	85	20	87
5	Eksperimen	66	84	18	85
6	Eksperimen	69	86	17	88
7	Eksperimen	59	79	20	83
8	Eksperimen	64	80	16	83
9	Eksperimen	66	75	9	78
10	Eksperimen	65	83	18	86
11	Kontrol	60	59	-1	66
12	Kontrol	65	65	0	64
13	Kontrol	63	64	1	63
14	Kontrol	67	63	-4	65
15	Kontrol	65	61	-4	58
16	Kontrol	65	63	-2	62
17	Kontrol	64	61	-3	60
18	Kontrol	57	60	3	64
19	Kontrol	68	66	-2	56
20	Kontrol	64	62	-2	62

Berdasarkan data di atas, *Gain Score* kepercayaan diri pada kelompok eksperimen berkisar antara 5 sampai dengan 20 dan *Gain Score* kepercayaan diri pada kelompok kontrol berkisar antara 3 sampai -4.

Proses analisis selanjutnya adalah melakukan pengujian untuk mengetahui apakah ada perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan kognitif spiritual Islam, pada

kelompok yang mendapatkan pelatihan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan analisis non parametrik *Mann-Whitney*. Hasil uji *Mann-Whitney* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 10.
Hasil Uji Mann-Whitney

<i>Test Statistics</i>	
	Gain Score Pretest Posttest Kepercayaan Diri kelompok Eksperimen dan Kontrol
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	55.000
Z	-3.798
Asymp.Sig.(2-tailed)	.000

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa skor *Mann-Whitney U* = 0,000, $Z = -3,798$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen meningkat setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan kognitif spiritual Islam. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan kognitif spiritual Islam terhadap peningkatan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh.

Ketahanan efek pelatihan juga diuji melalui *follow up*, yaitu dilaksanakan dua minggu setelah pelaksanaan *posttest*. Hasil dari *follow up* dianalisis dengan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kepercayaan diri sesudah mendapat pelatihan kognitif spiritual selama dua minggu setelah pelatihan. Hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 11.
Hasil Uji *Mann Whitney Posttest-Follow up*

<i>Test Statistics</i>	
	Gain Score Posttest Follow up Kepercayaan Diri kelompok Eksperimen dan Kontrol
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	55.000
Z	-3.784
Asymp.Sig.(2-tailed)	.000

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa $Z = -3,784$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang memiliki arti ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok yang mendapat pelatihan (eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan (kontrol). Tingkat kepercayaan diri pada kelompok yang mendapatkan pelatihan tetap meningkat selama dua minggu setelah proses pelatihan kognitif spiritual islam. Peningkatan yang terjadi setelah follow up dikarenakan adanya proses belajar dan pengalaman yang didapat setelah mereka melakukan kembali teknik-teknik pelatihan ketika mereka berada di rumah.

Proses analisis selanjutnya dilakukan untuk melihat perbedaan skor kepercayaan diri antara sebelum (*pretest*) dan sesudah pelatihan (*posttest*) pada kelompok eksperimen. Berdasarkan uji wilcoxon dari hasil kelompok eksperimen atau kelompok yang mendapat perlakuan, menunjukkan nilai $Z = -2,814$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,01$), sehingga ada perbedaan yang sangat signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen, dimana ada peningkatan skor kepercayaan diri dari sebelum mengikuti pelatihan dengan setelah mengikuti pelatihan.

Analisis kemudian dilanjutkan untuk melihat perbedaan skor kepercayaan diri antara sesudah pelatihan (*posttest*) dan dua minggu setelah mengikuti pelatihan (*follow up*) pada kelompok eksperimen. Berdasarkan uji wilcoxon dari hasil kelompok eksperimen, menunjukkan nilai $Z = -2,823$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,01$), sehingga ada perbedaan yang sangat signifikan antara *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen, dimana ada peningkatan skor kepercayaan diri dari setelah mengikuti pelatihan dengan dua minggu setelah mengikuti pelatihan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan skor kepercayaan diri yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan.
2. Ada peningkatan kepercayaan diri yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah kelompok eksperimen mengikuti pelatihan kognitif spiritual.
3. Tidak ada perbedaan skor kepercayaan diri pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelatihan.
4. Ada perbedaan skor kepercayaan diri yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selama dua minggu setelah pelatihan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis tersebut di mana $p < 0,01$, maka hipotesis diterima, yakni penyandang cacat tubuh mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam dibandingkan dengan penyandang cacat tubuh yang tidak mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam.

2. Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif bertujuan untuk melihat reflektif dan menjelaskan dinamika psikologis proses pelatihan kognitif spiritual yang terjadi pada masing-masing subjek yang mendukung analisis kuantitatif yang telah dilaksanakan sebelumnya. Analisis data secara kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan lembar kerja. Berikut adalah hasil analisis data individu kelompok eksperimen :

Subjek A

Subjek A adalah seorang laki-laki berusia 25 tahun. Subjek memiliki postur tubuh sedang, tidak terlalu tinggi dan berkulit sawo matang.

A mengalami kelumpuhan sejak ia masih kecil. Ketika dilahirkan, bentuk tubuh subjek sudah tidak normal yaitu pada tangan dan kakinya sehingga untuk membantunya berjalan dan beraktivitas, subjek selalu menggunakan kursi roda. Dari sejak kecil menggunakan kursi roda, membuat subjek merasa malu dengan teman-teman sebayanya karena ia merasa berbeda. Ia mengatakan bahwa ejekan dan hinaan sudah merupakan hal biasa baginya. Oleh karena itu, subjek lebih banyak beraktivitas di dalam rumah dari

pada diluar rumah. Subjek merasa lebih nyaman setelah ia tinggal di rehabilitasi karena ia melihat ada teman-teman yang senasib dengannya sehingga ia tidak perlu merasa malu lagi. Akan tetapi untuk keluar dari lingkungan rehabilitasi, subjek masih merasa kurang nyaman karena ketika ia berjalan-jalan menggunakan kursi rodanya, masih banyak yang memperhatikan dengan tatapan yang kurang menyenangkan.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan A untuk mengikuti pelatihan, awalnya subjek merasa malu dan bingung karena sebelumnya ia tidak pernah mengikuti sebuah pelatihan. Namun, setelah peneliti menjelaskan seperti apa pelatihan itu, subjek mulai merasa tertarik, tetapi ia harus meminta izin terlebih dahulu kepada Ibu asrama.

Pada saat pelatihan, subjek memang lebih banyak diam namun ia mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh trainer. Subjek akan mengemukakan pendapatnya ketika ditanya namun ia tidak terlihat memiliki inisiatif untuk bertanya atau berpendapat.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, A tampak semangat menyanyikan lagu "balonku ada lima", ia berusaha konsentrasi agar tidak terpengaruh oleh peserta lain. Pada akhir permainan, subjek terlihat senang dengan bertepuk tangan. Ketika video paralympic diputar, subjek serius menonton. Selama penayangan video mata subjek selalu tertuju pada layar. Di akhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek merasa terkesan dengan video tersebut. Ia merasa bahwa ternyata banyak orang yang senasib dengannya namun memiliki semangat yang jauh lebih baik dari

padanya. Subjek ingin belajar memiliki semangat seperti itu. Ia berharap dengan mengikuti pelatihan kognitif spiritual ini, ia bisa lebih bersemangat menghadapi hari-hari ke depan.

Pada sesi pengantar pelatihan, A mengisi lembar "mengetahui perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika salah satu temannya mendapatkan surat bimbingan sedangkan ia tidak mendapatkan surat yang sama, subjek merasa sedih. Ketika temannya membohongi subjek, ia juga merasakan perasaan sedih. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah malu, nyaman, dan gembira. A telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengetahui perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, A cukup merasa bingung dengan tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Akan tetapi, setelah diberikan penjelasan kembali pada subjek, ia mampu memahami maksud dari tugas tersebut. Dua tugas ini memang memerlukan latihan karena tiap kolom harus diisi dengan tepat sesuai dengan situasi yang dialami.

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia diciptakan oleh Allah, gemar menulis, keinginannya membahagiakan orang tua, dan hal yang ingin ia ubah dalam hidupnya adalah perasaan kurang percaya diri yang ia miliki

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, A memilih perasaan senang, malu, puas, dan nyaman sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif pada situasi ketika mengikuti pelatihan kognitif spiritual dan perasaan yang dirasakan adalah senang.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, A yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Pada awalnya, A dan kelompoknya merasa kesulitan mencari hal apa saja yang termasuk dalam peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Akan tetapi setelah memasuki materi qadha dan qadar, subjek mulai mengetahui peristiwa-peristiwa yang dapat dikendalikan manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan dirinya yang lahir secara tidak normal (memiliki kecacatan). Akan tetapi subjek memahami bahwa hal tersebut bukan termasuk wilayah yang dapat dikuasai manusia karena hanya Allah yang menentukannya. Oleh karena itu, ia hanya bersyukur dengan nikmat yang Allah SWT berikan.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, A baru menyadari bahwa ia belum mengenal Allah sepenuhnya karena selama ini ia masih sering menyakiti Allah dengan berbuat sesuatu yang dilarang Allah SWT seperti malas sholat, malas mengaji, terkadang berbohong, dan lain-lainnya. Dengan diberikannya materi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, subjek tidak hanya ingin membahagiakan orang tuanya akan tetapi juga membahagiakan Allah sehingga Ia bisa masuk dalam surgaNya. Untuk materi waktu adalah modal hidup, subjek juga menceritakan bahwa dirinya termasuk orang yang kurang menghargai waktu. Ia merasa telah menyia-nyikan waktu hanya untuk merenungi nasibnya yang tidak sebahagia orang lain. Akan tetapi setelah ia mendapatkan materi tentang "waktu adalah modal utama hidup", subjek berjanji mulai saat ini akan menghabiskan waktunya dengan sesuatu yang bermanfaat bagi hidupnya. Sesi ini juga membagikan lembar rencana masa depan. Subjek mengisinya dengan keinginan untuk bisa mengendarai motor roda tiga (motor yang dimodifikasi untuk panyandang cacat), ingin memiliki sebuah perusahaan dan ingin mengajar di sebuah sekolah.

Pada sesi evaluasi dan penutup, A mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang memiliki masalah kurang percaya diri menjadi orang yang lebih percaya diri dan sabar. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan mulai berpikir positif dan lebih jernih dalam menghadapi setiap masalah. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah subjek merasa malu tetapi senang selain itu ia menjadi tahu (mendapatkan ilmu) yang awalnya dia tidak tahu.

Setelah mengikuti pelatihan, A merasakan ada perubahan di dalam dirinya dari sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek berusaha agar tidak malu lagi pada orang lain dengan keadaan dirinya. Subjek mendapat skor awal 60 (rendah). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 77 (sedang) . Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 83 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 4.
Peningkatan kepercayaan diri subjek A
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek D

Subjek D adalah seorang laki-laki berusia 30 tahun. D memiliki tubuh yang sedang, berkulit sawo matang dan berambut lurus. Subjek lahir dalam keadaan normal. Ia tumbuh menjadi anak-anak seperti anak-anak pada umumnya. Namun ketika menginjak usia remaja yaitu pada usia 14 tahun, subjek terkena lumpuh secara tiba-tiba se usai bermain bola kaki. Pada saat itu, subjek langsung tidak bisa berjalan seperti biasa, Ia akhirnya digendong

oleh teman-temannya untuk dibawa pulang ke rumah. Ketika dibawa ke dokter, orang tua subjek disarankan untuk membawa subjek ke rumah sakit yang memiliki dokter spesialis tulang. Setelah pemeriksaan dilakukan oleh dokter spesialis tulang, subjek dikatakan kemungkinan mengalami pergeseran tulang atau ada tulang pada kakinya yang mengalami perubahan letak namun akan ada pemeriksaan lebih lanjut karena masih belum bisa dipastikan hanya itu penyebab subjek lumpuh. Sejak saat itu, subjek diharuskan menggunakan kursi roda untuk membantunya berjalan. Perubahan ini membuat subjek syok dan frustrasi. Ia tidak mau keluar rumah, tidak mau bersekolah dan tidak mau bertemu dengan teman-temannya. D sering mengurung diri dalam kamar. Kadang-kadang ia menangis jika ingat ketika waktu masih bisa berjalan bahkan berlari sedangkan saat ini, untuk tidur dan mandi saja ia kesulitan. Subjek membutuhkan waktu dua tahun untuk berusaha bangkit kembali

Pada saat pelatihan, D yang paling terlihat antusias. Ia mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh trainer dan bertanya jika ada yang tidak ia mengerti.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, D sambil tertawa menyanyikan lagu "pelangi-pelangi" sehingga ia terlihat kurang berkonsentrasi. Beberapa kali, subjek terbata-bata menyanyikannya seakan-akan ia lupa bait lagu tersebut. Pada akhir permainan, subjek berteriak bahwa kelompoknyalah yang menang. Ketika penayangan video paralympic dimulai, subjek terlihat serius menonton. Di akhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut telah menyentuh

hatinya dan ia baru mengetahui ada olympic untuk penyandang cacat. Subjek malah bertanya pada trainer, apakah ada video pertandingan sepak bola antar penyandang cacat. Trainer lalu menjawab, mungkin saja ada. Subjek bisa mencarinya lewat internet. Trainer juga bersedia membantu mencarikannya nanti ketika waktu istirahat.

Pada sesi pengantar pelatihan, D mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika salah satu tetangganya mengatakan subjek lumpuh, perasan yang dirasakan subjek adalah malu, sedih dan marah. Ketika subjek dikatakan tidak mungkin bisa kerja oleh temannya yang bukan penyandang cacat, perasaan yang muncul adalah kecewa, sedih dan merasa dipermalukan. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah terluka dan frustrasi. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, D cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "analisis masalah", subjek mengisi kolom

situasi dengan pikiran bahwa "kegiatan yang ia ikuti saat ini sangat sulit sehingga ia merasa tidak bisa", namun pikiran tersebut ia bantah dengan bukti bahwa "pada kegiatan lain ia bisa mengikuti" sehingga muncul pikiran baru bahwa "ia juga pasti bisa pada kegiatan ini".

Pada sesi *who am I*, D mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia diciptakan oleh Allah, ia tidak memiliki kelebihan apa-apa, kekurangan yang ia miliki adalah ia tidak percaya diri, keinginannya adalah membahagiakan orang tua dan ingin cepat berkerja. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah menjadi lebih percaya diri.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, D memilih perasaan senang, puas, nyaman dan lega sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif pada situasi ketika mengikuti pelatihan kognitif spiritual yaitu menjadi lebih memahami mengenai kognitif dan spiritual. Perasaan yang dirasakan adalah senang 95%, puas 100%, nyaman 70% dan lega 100%.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, D yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Pada awalnya, subjek dan kelompoknya merasa kesulitan mencari hal apa saja yang termasuk dalam peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Subjek sempat bertanya kepada trainer seperti apa contohnya. Trainer menjawab sepengetahuan

subjek saja karena nanti akan ada materi yang menjelaskannya. Setelah memasuki materi qadha dan qadar, subjek mulai mengetahui peristiwa-peristiwa yang dapat dikendalikan manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan ketika dirinya sedang berada di luar lingkungan rehabilitasi. Ia bertemu dengan seorang yang ia kenal. Subjek menyapa orang tersebut namun orang itu tidak membalas bahkan seakan-akan tidak melihat subjek. Akan tetapi subjek menyadari bahwa hal tersebut tidak harus ia sikapi secara emosional.

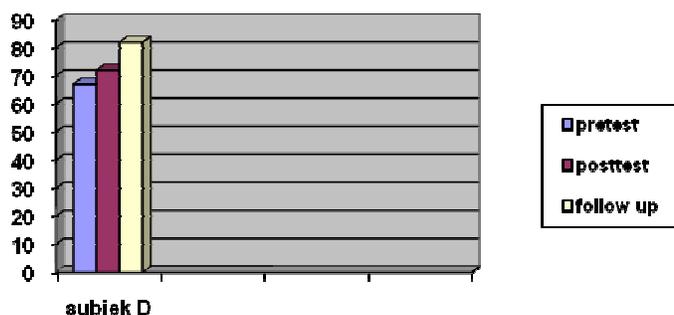
Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, D mengatakan bahwa dirinya termasuk hamba Allah yang lalai. Ia tahu kewajibannya tetapi ia melalaikannya. Dengan diberikannya materi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, subjek ingin menjadi orang yang tidak lalai lagi. Jawaban yang dikemukakan subjek juga hampir sama ketika diberikan materi waktu adalah modal hidup, subjek juga mengatakan bahwa dirinya termasuk orang yang melalaikan waktu. Subjek mengatakan bahwa ia lebih banyak menggunakan waktunya dengan sesuatu yang kurang bermanfaat. Setelah mendapatkan materi tentang "waktu adalah modal utama hidup", subjek akan berusaha menghabiskan waktunya dengan sesuatu yang bermanfaat misalnya dengan membaca buku-buku agama agar ia mendapatkan pengetahuan agama lebih dalam. Sesi ini juga membagikan lembar rencana masa depan. Subjek mengisinya dengan keinginan untuk bisa melatih dirinya agar lebih percaya diri dan berani, memiliki pekerjaan, bisa membantu orang tua dan membina keluarga.

Pada sesi evaluasi dan penutup, D mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang memiliki masalah kurang percaya diri menjadi orang yang sangat percaya diri. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan berusaha mengubah pikiran negatifnya berubah menjadi pikiran yang positif. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang karena setelah mengikuti pelatihan ini, subjek memiliki pengetahuan baru.

Setelah mengikuti pelatihan, D merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibanding sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek belajar dari kesalahan-kesalahannya dahulu dan akan hidup lebih bersemangat. Subjek mendapat skor awal 67 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 72 (sedang) . Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 82 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 5.
Peningkatan kepercayaan diri subjek D
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek R

Subjek R berusia 30 tahun, seorang laki-laki. Tubuh R sedikit kurus, tinggi, berkulit sawo matang dan berambut ikal. Subjek terlahir normal dengan berat badan yang cukup. Kecacatan yang ia sandang saat ini memang bukanlah dibawa sejak lahir akan tetapi dikarenakan sebuah musibah yang menimpa dirinya. Pada saat usia enam belas tahun, R yang gemar memanjat pohon, suatu kali terjatuh dari sebuah pohon yang ketinggiannya hampir mencapai dua meter. Setelah jatuh, subjek hanya merasakan sakit biasa seperti ia terjatuh dari pohon sebelum-sebelumnya. Namun, beberapa jam kemudian setelah ia terjatuh, ia merasakan kakinya terasa lemas dan susah untuk berjalan. Subjek kemudian merasa tidak bisa menopang tubuhnya lagi, ia pun langsung jatuh terkulai di lantai. Oleh karena kejadian itu, subjek dilarikan ke rumah sakit. Ia sempat dirawat inap beberapa hari hingga suatu hari dokter memvonisnya mengalami kelumpuhan dikarenakan patah tulang yang cukup parah pada kedua kakinya. Subjek terpaksa harus menggunakan kursi roda untuk membantunya berjalan. Subjek sangat terpukul dengan kondisinya tersebut, ia kemudian memilih kruk untuk membantunya berjalan tetapi kruk ternyata tidak bisa digunakan pada pasien yang mengalami lumpuh total seperti subjek. Subjek tetap saja menolak menggunakan kursi roda karena ia merasa dirinya masih bisa berjalan. Namun setelah ia mencoba berulang kembali untuk berdiri yang ia rasakan hanyalah sakit pada kedua kakinya dan akhirnya ia terjatuh. Sejak saat itu, subjek baru menyadari bahwa

ia sekarang memang sudah tidak bisa lagi berjalan dan seberapapun keinginannya untuk bisa berjalan, hal itu tetap tidak mungkin.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan R untuk mengikuti pelatihan, subjek mau saja ikut asalkan teman dekat subjek yang berinisial S ikut. Kebetulan S termasuk juga dalam kelompok yang ikut pelatihan ini dan sudah terlebih dahulu menyatakan kesediaannya mengikuti pelatihan.

Pada saat pelatihan, R memang tidak terlalu banyak bicara akan tetapi subjek mengikuti semua instruksi yang diberikan oleh trainer.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, R terlihat kurang bersemangat menyanyikan lagu "balonku ada lima". Subjek seakan-akan malas menyanyikannya. Ketika video paralympic diputar, mulai terlihat perubahan pada subjek. Ia menonton video tersebut dengan serius. Diakhir pemutaran video paralympic, R diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut seakan-akan mencerminkan dirinya. Setelah melihat video tersebut, ia ingin menjadi lebih mandiri dan semangat seperti orang-orang yang ikut paralympic.

Pada sesi pengantar pelatihan, R mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika ia berpisah dengan pacarnya, perasaan yang dirasakan subjek adalah sedih dan kehilangan. Ketika subjek dikatakan anak yang malas, perasaan yang muncul adalah marah. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah kecewa, cemas dan terganggu. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia

hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, R cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "analisis masalah", subjek mengisi kolom situasi dengan pikiran bahwa "ia adalah orang yang selalu melakukan kesalahan", namun pikiran tersebut ia bantah dengan bukti bahwa "ia sebenarnya bisa melakukan sesuatu lebih baik lagi" sehingga muncul pikiran baru bahwa "Ia tidak selamanya melakukan kesalahan".

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia tercipta melalui rahim ibunya, sikap pendiam merupakan suatu kelebihan bagi subjek, kekurangan yang ia miliki adalah ia tidak percaya diri jika berbicara di depan banyak orang, keinginannya adalah menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain dan sukses dunia akhirat. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah berpikir lebih positif dalam menyikapi suatu hal.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, R memilih perasaan senang dan suka sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh

proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran negatif yaitu ketika diadakan "yel-yel, subjek merasa malu 50% sedangkan ketika materi potensi manusia berlangsung, subjek mengisi dengan pikiran positif dan perasaan yang dirasakan adalah nyaman 75%.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, R yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang peristiwa yang ia alami sehingga harus menjadi penyandang cacat. Subjek melihat peristiwa ini sebagai sesuatu yang tidak bisa diubahnya dan ia merasa telah benar menyikapi peristiwa yang ia alami tersebut.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, R mengatakan bahwa dirinya termasuk orang yang sering melupakan Allah. Misalnya ketika mendengarkan kumandang adzan, seharusnya ia menghentikan semua aktifitas yang ia lakukan dan langsung sholat namun tidak demikian karena ia tetap saja sibuk dengan aktifitasnya itu. Ketika memasuki materi waktu adalah modal hidup, subjek juga menceritakan bahwa dirinya terkadang lupa bahwa waktu terus berjalan sedangkan ia tidak mengisinya dengan suatu bekal untuk ke tempat yang abadi yaitu akhirat. Ketika dibagikan lembar rencana masa depan, untuk rencana dalam waktu dekat, subjek mengisinya dengan keinginan menguasai teknik-teknik service *hand phone*, bisa berkerja, memiliki

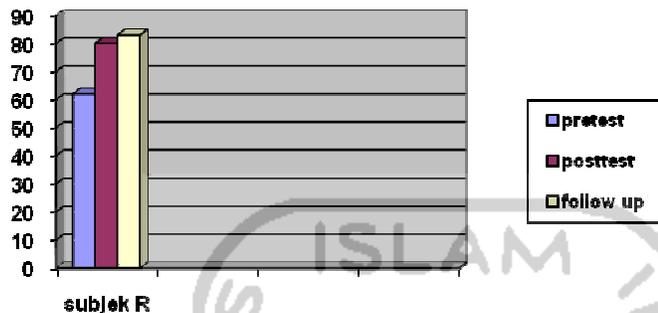
counter hand phone. Subjek mengisi rencana di masa yang akan datang dengan hidup mandiri, memiliki keluarga dan ingin masuk ke dalam surga Allah.

Pada sesi evaluasi dan penutup, R mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang pemalas dan tidak semangat menjadi orang yang rajin dan penuh semangat. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan selalu berpikir positif dan tidak akan langsung menggunakan perasaan negatif. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang, lebih semangat dan percaya diri setelah mengikuti pelatihan ini.

Setelah mengikuti pelatihan, R merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek merasa mendapat banyak pelajaran dari pelatihan ini. Subjek juga menjadi lebih bersyukur nikmat dari Allah SWT. Subjek mendapat skor awal 62 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 80 (tinggi). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 83 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 6.
Peningkatan kepercayaan diri subjek R
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek S

Subjek S adalah seorang laki-laki berperawakan sedang, berambut lurus dan berkulit sawo matang. Usia S saat ini memasuki 28 tahun. Subjek mengalami kecacatan dikarenakan sebuah peristiwa yang menimpa dirinya. Peristiwa ini terjadi sekitar sepuluh tahun yang lalu yaitu ketika S berusia 18 tahun. Subjek yang baru pulang dari Jakarta (bekerja), diminta ikut membantu saudaranya yang sedang membangun sebuah rumah di desa tempat tinggal subjek. Tanpa disangka-sangka, rumah yang baru setengah jadi itu tiba-tiba roboh. Dari beberapa korban yang luka-luka, subjek termasuk yang paling parah keadaannya. S saat itu juga tidak sadarkan diri. Akibat dari peristiwa ini, subjek harus kehilangan kaki kirinya (amputasi) yang pada saat kejadian terjepit reruntuhan bangunan. Sejak saat itu subjek menggunakan kaki palsu untuk kaki kirinya dan memakai kruk dalam membantunya berjalan. Peristiwa yang subjek alami ini membuat subjek sering menyesali diri. Ia selalu berkata dalam dirinya, "mengapa ia harus pulang ke kampung halamannya, mengapa

ia mau ikut membantu dalam pembangunan rumah saudaranya itu, mengapa ia tidak menghindar ketika kejadian berlangsung." Tidak hanya menyesali diri, subjek juga menyalahkan kejadian tersebut, "mengapa harus ia yang mengalami bukan orang lain, mengapa ia harus terluka hingga mengalami kecacatan permanen." Semua ini merupakan sebuah bentuk penolakan dari dalam diri subjek terhadap peristiwa yang ia alami. Semakin hari, subjek selalu mengurung diri dalam kamar. Ia sering menolak jika ada yang ingin bertemu dengannya. Ia juga tidak menghadiri pernikahan kakak perempuannya. Ia malu karena berbeda dengan orang lain.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan S untuk mengikuti pelatihan, subjek langsung bersedia ikut. Subjek terlihat bersemangat dan antusias. Ia mengatakan bahwa ia memang kadang-kadang pulang di hari sabtu dan minggu tetapi khusus untuk pelatihan ini ia tidak akan pulang.

Pada saat pelatihan belum dimulai, S memang termasuk yang awal datang setelah kedatangan subjek A. Ia terlihat berbincang-bincang pada subjek A. Setelah kedatangan peserta lain, subjek baru menempati kursi yang telah disediakan.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, S terlihat bersemangat menyanyikan lagu "pelangi-pelangi". Subjek yang terpilih bernyanyi di depan kelompok lawan berusaha menyanyikan lagu pelangi-pelangi dengan penuh konsentrasi. Akhirnya subjek berhasil menyanyikannya hingga selesai. Subjek terlihat menghapus air matanya diakhir pemutaran video paralympic. Ketika subjek diminta pendapatnya oleh trainer mengenai video tersebut, subjek

mengatakan bahwa video tersebut sangat menyentuh perasaannya. Subjek melihat peserta paralympic begitu semangat dalam berjuang untuk mencapai sebuah kemenangan. Setelah melihat video tersebut, ia ingin berubah menjadi orang yang tidak patah semangat dan bersikap lebih bijak terhadap apa yang telah ia alami. Subjek ingin berjuang agar ia bisa sukses dalam menjalani hidup

Pada sesi pengantar pelatihan, S mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika ia belum bisa mengikuti kursus, perasaan yang dirasakan subjek adalah kecewa, cemas dan panik. Ketika subjek pulang ke asrama melewati jam 9 malam, perasaan yang muncul adalah takut dan tidak aman. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah gembira, bahagia, cinta dan nyaman. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, S cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "analisis masalah", subjek mengisi kolom

situasi dengan pikiran bahwa "ia adalah orang yang jelek dan tidak bertanggung jawab karena tidak disiplin sehingga dimarahi ibu asrama", namun pikiran tersebut ia bantah dengan bukti bahwa "ia terkadang disiplin dalam hal lain" sehingga muncul pikiran baru bahwa "Ia akan lebih disiplin dan bertanggungjawab".

Pada sesi *who am I*, S mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia tercipta dari anugrah Tuhan Yang Maha Kuasa melalui ibunya, kelebihan dalam diri subjek adalah ia merupakan seorang yang mandiri, kekurangan yang ia miliki adalah ia memiliki fisik yang cacat dan tidak sempurna, keinginannya adalah menjadi orang yang sukses dan bahagia dunia akhirat. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah menjadi lebih bersemangat, percaya diri, disiplin dan bertanggung jawab.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, S memilih perasaan senang, sedih, puas, suka, gembira dan nyaman sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif karena sudah mendapatkan materi-materi yang bermanfaat dan perasaan yang dirasakan adalah senang, puas dan nyaman.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, S yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Subjek terlihat berdiskusi dengan subjek 3 yang merupakan teman sekelompoknya pada

tugas tersebut. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang musibah yang ia alami. Akibat dari musibah itu, ia harus kehilangan kakinya namun subjek menyadari bahwa musibah itu tidak dapat ia kendalikan. Subjek juga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menerimanya.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, S mengatakan bahwa dirinya sempat menjauh dari Allah ketika ia baru saja mengalami musibah yang menimpa dirinya. Setelah cukup lama kejadian itu berlangsung, subjek berangsur-angsur kembali mendekati dirinya pada Sang Pencipta. Subjek merasa menyesal mengapa ia harus menyalahkan sesuatu yang sudah menjadi takdirnya, harusnya ia mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan yaitu bisa selamat dari sebuah musibah. Ketika memasuki materi waktu adalah modal hidup, subjek menceritakan dirinya yang selalu mengeluh dan berputus asa. Waktu yang ia gunakan tidak banyak yang bermanfaat terlebih untuk hal-hal yang bersifat kekal seperti sholat, puasa atau sedekah. Akan tetapi setelah mendapatkan materi ini, subjek berkeinginan kuat untuk merubah sikap jeleknya menjadi lebih baik. Ketika dibagikan lembar rencana masa depan, untuk rencana dalam waktu dekat, subjek mengisinya dengan keinginan untuk rajin sholat, rajin belajar dan bisa mengatur waktu. Subjek mengisi rencana di masa yang akan datang dengan hidup mandiri, berwirausaha, membuka lapangan pekerjaan dan keinginan untuk membina rumah tangga.

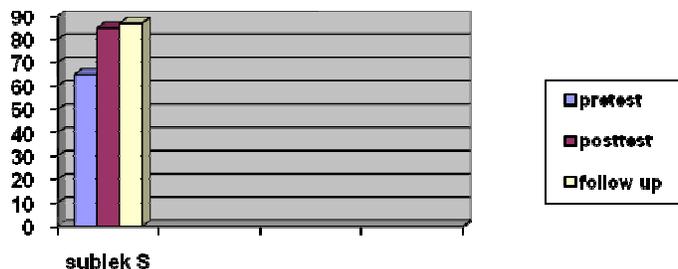
Pada sesi evaluasi dan penutup, S mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang kurang percaya diri karena

kecacatan yang dimiliki menjadi orang yang lebih percaya diri dan punya semangat baru lagi. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia ingin mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang dan puas karena kualitas ilmu menjadi bertambah.

Setelah mengikuti pelatihan, S merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek menjadi lebih tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara berpikir yang benar. Subjek juga merasa lebih percaya diri dan semangat. Subjek mendapat skor awal 65 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 85 (tinggi). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 87 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 7.
Peningkatan kepercayaan diri subjek S
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek F

Subjek F adalah laki-laki berusia 28 tahun. F memakai kaca mata, berambut lurus, tubuhnya agak pendek dan berkulit sawo matang. Subjek memakai kaki palsu yang menutupi hingga mata kakinya. Subjek memang dilahirkan dalam keadaan cacat. Ia memiliki kaki kanan yang sangat kecil sehingga mengakibatkan ia kesulitan dalam berjalan. Dari sejak kecil memakai kaki palsu, membuat subjek tidak percaya diri jika bertemu dengan orang lain. Ia merasa malu dan terkadang tersinggung jika ada yang bertanya mengapa ia memakai kaki palsu.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan F untuk mengikuti pelatihan, subjek bersedia ikut. Subjek terlihat cukup antusias. Ia berjanji akan datang pada saat pelatihan.

Pada saat pelatihan dimulai, F mengambil tempat duduk yang paling mendekati kursi trainer. Subjek yang menggunakan kaca mata minus, sengaja memilih posisi tersebut agar lebih jelas melihat tayangan materi.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, F termasuk kelompok yang menyanyikan lagu "pelangi-pelangi". Subjek terlihat gembira ketika menyanyikan lagu tersebut. Ia dan kelompoknya berhasil menyanyikannya hingga selesai medahului kelompok lawan. Ketika pemutaran video paralympic dimulai, subjek membetulkan letak kaca matanya. Ia juga menggeser tempat duduk lebih menghadap ke layar. Ketika subjek diminta pendapatnya oleh trainer mengenai video tersebut, subjek mengatakan bahwa video tersebut sangat bagus sekali. Video yang memberi semangat bagi penyandang cacat

seperti ia dan teman-temannya. Subjek baru pertama kali ini menonton video tersebut dan ia merasa kagum dengan semangat para peserta pertandingan itu. Subjek juga sempat bertanya bolehkan ia mengkopi video tersebut. Lalu trainer menjawab bahwa subjek bisa meminta izin terlebih dahulu pada peneliti. Setelah diiyakan oleh peneliti, subjek terlihat senang dan mengucapkan terima kasih pada peneliti.

Pada sesi pengantar pelatihan, F mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika ia disalahkan oleh orang lain, perasaan yang dirasakan subjek adalah kecewa dan dipermalukan. Ketika subjek diejek oleh orang lain, perasaan yang muncul adalah perasaan marah. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah gugup, cemas, dan terganggu. Pada awal mengerjakan tugas ini, F salah menempatkan jawaban. Bagian yang seharusnya diisi dengan situasi yang ia hadapi, diisi subjek dengan perasaan yang muncul. Namun, setelah dijelaskan lagi maka subjek baru memahami instruksi yang diberikan. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, F cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "analisis masalah", subjek mengisi kolom

situasi dengan pikiran bahwa "ia adalah orang yang kurang perhatian pada teman yang sakit", namun pikiran tersebut ia bantah dengan bukti bahwa "kemarin ia membantu teman yang sedang sakit itu dengan baik" sehingga muncul pikiran baru bahwa "Ia tidak selamanya menjadi orang yang cuek".

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa Allah yang menciptakan dirinya, kelebihan dalam diri subjek adalah ia bisa menyanyi, kekurangan yang ia miliki adalah ia memiliki sifat pemarah dan mudah tersinggung, keinginannya adalah bisa bersosialisasi dengan orang lain. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah menjadi lebih mandiri dan tidak tergantung pada orang lain.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, F memilih perasaan senang, cinta, cemas, malu, gugup, dan takut sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran negatif karena sudah mulai merasa bosan dengan materi yang diberikan dan perasaan yang dirasakan adalah jenuh.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, subjek yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang peristiwa ketika ia dimarahi oleh temannya. Subjek saat itu merasa bingung, takut dan kecewa. Menurut subjek peristiwa tersebut tidak dapat ia kendalikan. Subjek

mensikapi peristiwa itu dengan menangis dan memikirkannya hingga sekarang.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, F mengatakan bahwa dirinya memang seringkali berbuat sesuatu yang tidak Allah sukai misalnya lupa sholat, berkata kasar pada orang tua dan kakak, kadang-kadang subjek berbohong untuk menutupi kesalahan. Subjek menyadari itu sebuah kekeliruan dan ia ingin mengubah sifat tidak baik tersebut. Ketika memasuki materi waktu adalah modal hidup, subjek menceritakan dirinya yang selalu menghabiskan waktu untuk bernyanyi dan mengobrol bersama teman-temannya. Subjek menyadari jika perbuatannya itu tidak banyak membawa manfaat. Setelah mendapatkan materi tentang "waktu adalah modal utama hidup", subjek akan memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. Ketika dibagikan lembar rencana masa depan, untuk rencana dalam waktu dekat, subjek mengisinya dengan keinginan untuk dapat lebih percaya diri, cepat bekerja dan mandiri. Subjek mengisi rencana di masa yang akan datang dengan keinginan membahagiakan kedua orang tua, menjadi orang sukses dan segera menikah.

Pada sesi evaluasi dan penutup, F mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang kurang bersikap dewasa menjadi orang yang lebih memiliki sikap dewasa lagi. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia ingin belajar dari pengalaman yang telah lalu. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang dan gembira.

Setelah mengikuti pelatihan, F merasakan ada perubahan di dalam dirinya dari sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek merasa memiliki semangat yang baru. Subjek mendapat skor awal 66 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 84 (tinggi). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 85 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 8.
Peningkatan kepercayaan diri subjek F
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek AJ

Subjek AJ adalah laki-laki berusia 24 tahun. AJ bertubuh kecil dan kurus, berambut pendek dan berpenampilan cukup rapi. AJ mengalami kecacatan pada tangan kanannya. Tangan kanan itu hanya separuh dari ukuran normal dikarenakan amputasi. Tidak hanya tangan kanan, kaki sebelah kanan subjek juga menggunakan kaki palsu seukuran betisnya. Kecacatan yang dialami subjek memang bukan faktor bawaan melainkan karena kecelakaan yang ia alami di sebuah jalan raya di Jawa Barat pada tanggal 26

September 2009. Kejadian tersebut selalu terekam dalam ingatan subjek. Sebuah peristiwa pahit yang meninggalkan bekas-bekas luka yang fatal. Hampir setiap hari subjek menangis ketika mengingat peristiwa itu dan mengapa ia tidak lebih hati-hati. Ibu subjek sering memberikan penguatan kepada subjek agar lebih tabah dan menerima atas musibah yang ia alami. Namun subjek masih belum ikhlas sepenuhnya dengan kejadian yang alami, ia terkadang merenungi nasib yang harus ia tanggung yaitu menjadi penyandang cacat seumur hidup. Meskipun dia selalu dihantui oleh bayang-bayang kecelakaan itu tetapi subjek berusaha untuk bangkit. Subjek masih sering bermimpi buruk namun ia yakin semua itu akan berakhir dengan sendirinya seiring waktu berjalan.

Pada saat pelatihan, AJ termasuk peserta yang juga tidak banyak bicara. Namun subjek akan bertanya jika ada sesuatu yang tidak ia mengerti. Semua instruksi yang diberikan oleh trainer dilakukan oleh subjek tanpa mengeluh.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, AJ terlihat cukup bersemangat menyanyikan lagu balonku ada lima. Subjek berusaha agar tidak terpengaruh oleh kelompok lawan. Ketika video paralympic diputar, subjek menonton video tersebut dengan seksama. Diakhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut telah memberikan inspirasi bagi dirinya untuk menjadi orang yang kuat dalam menerima cobaan yang diberikan Tuhan pada kita. Kelemahan yang dimiliki malah menjadi sebuah motivasi untuk maju.

Pada sesi pengantar pelatihan, AJ mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti subjek tidak mendapatkan uang makan ketika PKL sedangkan teman-temannya mendapatkannya, perasaan yang dirasakan subjek adalah kecewa. Ketika subjek pulang dari PKL tidak ada yang menjemput sehingga ia harus naik ojek, perasaan yang muncul adalah marah, merana dan kecewa. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah nyaman, cinta, bahagia dan malu. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, AJ cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "catatan mood", subjek mengisi kolom situasi dengan kejadian ketika ia kursus, hasil yang ia dapatkan tidak memuaskan. Faktor penyebabnya adalah kurangnya komunikasi. Emosi yang muncul adalah kecewa. Kemudian pikiran otomatisnya adalah subjek termasuk orang yang tidak pandai berkomunikasi. Sehingga distorsi kognitif yang terbentuk dalam diri subjek adalah overgeneralisasi.

Pada sesi *who am I*, AJ mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia berasal dari air yang hina dan terlahir melalui rahim ibunya, kelebihan yang dimiliki subjek adalah sikapnya yang baik dan suka menolong. Kekurangan yang ia miliki adalah ia tidak percaya diri jika berbicara di depan banyak orang, keinginannya adalah menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain dan sukses dunia akhirat. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah berpikir lebih positif dalam menyikapi suatu hal.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, AJ memilih perasaan cemas, senang, malu, nyaman dan suka sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif pada saat mengikuti pelatihan kognitif spiritual. Jenis emosi yang muncul adalah nyaman dengan proporsi emosi 90%.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, AJ yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang kecelakaan yang ia alami sehingga harus menjadi penyandang cacat. Subjek melihat peristiwa ini sebagai sesuatu yang tidak bisa ia kendalikan dan ia merasa belum benar dalam menyikapi peristiwa yang ia alami tersebut.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, AJ mengatakan bahwa dirinya memang belum mengenal Allah sepenuhnya, subjek sedikit

sekali belajar ilmu agama. Selama ini, subjek hanya belajar ilmu dunia sedangkan ia tahu bahwa ilmu tersebut tidak akan menjadi bekalnya setelah mati. Ketika memasuki materi waktu adalah modal utama hidup, subjek berjanji bahwa ia akan mulai belajar ilmu agama saat ini. Memang rehabilitasi tidak memfasilitasi untuk agama Islam tapi subjek dapat mendapatkannya melalui membaca atau mendengarkan ceramah lewat radio atau televisi. Ketika dibagikan lembar rencana masa depan, untuk rencana dalam waktu dekat, subjek mengisinya dengan keinginan segera menyelesaikan kursusnya, segera mendapatkan pekerjaan, belajar agama Islam, ingin menjadi orang yang bertawakal dan mendekatkan diri pada Sang Pencipta. Subjek mengisi rencana di masa yang akan datang dengan membuka usaha sendiri, menikah dan memiliki keluarga serta ingin masuk ke dalam surga Allah bersama orang-orang yang subjek cintai.

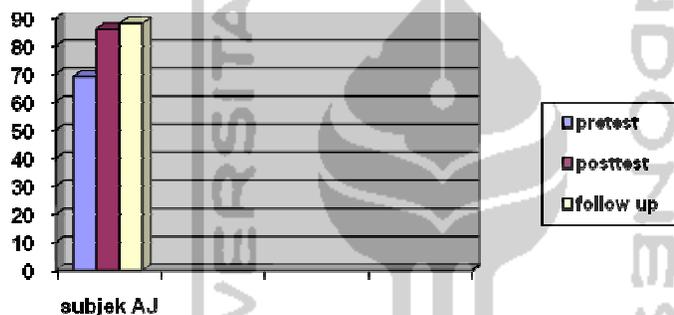
Pada sesi evaluasi dan penutup, AJ mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang kurang percaya diri dan pemalu menjadi berani, percaya diri dan bertanggung jawab. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan selalu berpikir positif dan berbuat sesuatu yang berguna. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang, nyaman dan terbantu setelah mengikuti pelatihan ini.

Setelah mengikuti pelatihan, AJ merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek menjadi lebih tahu mengenai semua hal yang dikatakan oleh trainer. Subjek juga ingin

berusaha dan terus berdoa. Subjek mendapat skor awal 69 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 86 (tinggi). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 88 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 9.
Peningkatan kepercayaan diri subjek AJ
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek AR

Subjek AR adalah seorang laki-laki berusia 34 tahun. AR bertubuh sedang, agak sedikit pendek dengan rambut ikal (keriting). Subjek mengalami kecacatan pada kedua kakinya diakibatkan sebuah kecelakaan yang terjadi pada tanggal 18 Februari 1993. Kecelakaan itu menjadikan AR cacat permanen. Ia dikatakan dokter lumpuh 75%. Ia tidak akan bisa berjalan seperti biasa dan harus menggunakan alat bantu. Memang sudah 18 tahun silam ia mengalami kecelakaan namun peristiwa itu menyisakan sesuatu yang pahit di dalam diri subjek. Ia harus kehilangan kedua kakinya dikarenakan kerusakan yang amat parah dan tidak tertolong lagi sehingga keduanya pun

diamputasi. Saat ini subjek menggunakan kursi roda untuk membantunya berjalan dan beraktifitas. Pada awalnya ia merasa kesulitan menggunakannya tetapi kini kursi roda merupakan benda yang amat penting bagi hidup subjek karena merupakan pengganti kakinya ketika berjalan. Kecelakaan yang dialami subjek tidak hanya membawa perubahan pada fisiknya namun juga sikapnya. Banyak orang terdekat subjek mengatakan bahwa dirinya berubah 180 derajat. Subjek yang tadinya seorang yang humoris dan senang sekali bercanda berubah menjadi pribadi yang pendiam dan pemurung. AR juga mulai menjauhi teman-teman dekatnya bahkan keluarga besarnya. Terkadang terbesit juga rasa malu pada diri subjek karena ia yang sekarang bukanlah ia yang dahulu. AR juga pernah ingin menikah dengan seorang gadis yang menjadi pujaan hatinya mengingat usianya saat ini telah berkepala tiga. Akan tetapi keinginannya itu ia simpan rapat-rapat karena perasaan malu dan tidak percaya diri.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan AR untuk mengikuti pelatihan, subjek menyatakan kesediaannya mengikuti pelatihan. Subjek berkata bahwa ia memang sudah beberapa kali ikut pelatihan tetapi baru kali ini ia diundang dalam pelatihan kognitif spiritual. Ia merasa tertarik untuk merasakan bagaimana isi pelatihan yang jarang didengarnya itu.

Pada saat pelatihan, AR terlihat semangat, ia memakai kaca matanya dan langsung mengeluarkan penanya. Diantara para peserta, subjek yang paling sering bertanya dan berpendapat.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, AR termasuk dalam kelompok yang menyanyikan lagu "balonku ada lima". Subjek terlihat menyanyikan lagu itu dengan suara lirih terkesan malu pada trainer. Ketika diminta menjadi relawan yang bernyanyi sendiri di depan kelompok lawan, subjek menolak. Setelah teman-teman sekelompoknya mendesak, subjek akhirnya mau. Suara subjek yang terlalu kecil dibanding suara dari kelompok lawan membuat subjek kalah dalam permainan perang nyanyian ini. Ketika penayangan video paralympic dimulai, subjek terlihat menonton dengan wajah yang serius. Sekali-sekali subjek membetulkan letak kaca matanya. Diakhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut pernah ia lihat sebelumnya. Video ini memang cocok sekali menjadi contoh bagi para penyandang cacat karena para peserta paralympic ini berjuang untuk menjadi nomor satu tanpa memperdulikan keterbatasan fisik mereka.

Pada sesi pengantar pelatihan, AR mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika subjek bertanya kepada temannya tetapi tidak dijawab, perasaan yang dirasakan subjek adalah marah. Ketika subjek mendengarkan cerita dari temannya yang membosankan, perasaan yang muncul adalah terganggu. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah dipermalukan, bahagia dan nyaman. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah

benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, AR cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "catatan mood", subjek mengisi kolom situasi yaitu ketika instruktur kursus tidak pernah hadir di kelas untuk memberi materi. Faktor penyebabnya adalah guru itu memiliki kesibukan lain yang dianggapnya lebih penting. Emosi subjek yang muncul adalah kecewa dan diremehkan. Pikiran otomatis yaitu subjek menganggap dirinya tidak mampu mengikuti pelajaran itu. Distorsi kognitif yang timbul adalah salah memberi cap.

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia berasal dari air mani yang kemudian menjadi segumpal darah dan daging, isubjek memiliki kelebihan sebagai seorang yang sabar, kekurangan yang ia miliki adalah ia terlalu santai, keinginannya adalah bahagia dan hidup berlebih untuk kebaikan diri sendiri, keluarga dan orang lain. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah lebih banyak berdzikir dan mendengarkan ceramah agama.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, AR memilih perasaan senang, puas, dan nyaman sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif pada situasi ketika mengikuti pelatihan kognitif spiritual yaitu mendapatkan materi pengetahuan yang baru mengenai kognitif dan spiritual. Perasaan yang dirasakan adalah puas 95%.

Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, AR yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Subjek dan kelompoknya merasa kesulitan mencari hal apa saja yang termasuk dalam peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia namun mereka akhirnya mampu menyelesaikannya. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang kecelakaan yang ia alami sehingga harus menjadi penyandang cacat. Subjek melihat peristiwa ini sebagai sesuatu yang tidak bisa ia kendalikan dan ia merasa bahwa Allah sayang kepadanya karena dengan memberikan nikmat dan karunia ini, meskipun berat namun tetap subjek jalani.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, AR dengan jujur mengatakan bahwa dirinya termasuk hamba Allah yang kurang dekat dengan Penciptanya. Dengan diberikannya materi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, subjek ingin menjadi orang yang lebih dekat lagi dengan Allah.

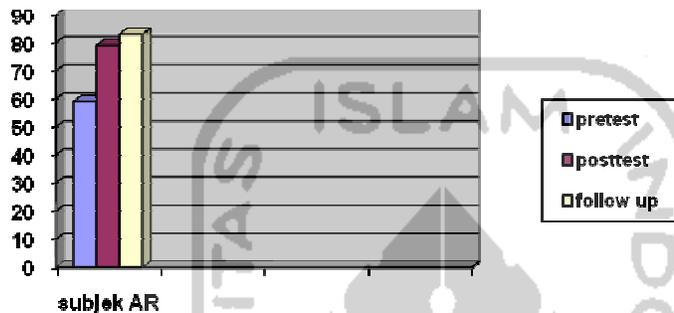
Bahkan subjek rindu dengan kedekatan itu. Ketika diberikan materi waktu adalah modal hidup, subjek menceritakan bahwa dirinya baru-baru ini saja berusaha memanfaatkan waktu dengan sesuatu yang bermanfaat seperti sering mendengarkan ceramah agama dengan ikut di suatu pengajian. Sesi ini juga membagikan lembar rencana masa depan. Subjek mengisinya dengan keinginan untuk memiliki pekerjaan, memiliki kendaraan, naik haji dan membina keluarga.

Pada sesi evaluasi dan penutup, AR mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang memiliki masalah kemandirian menjadi orang yang mandiri dalam segala hal. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan berusaha selalu berpikir positif karena segala sesuatu adalah atas kehendak Allah. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan puas dan nyaman karena setelah mengikuti pelatihan ini, subjek yang tadinya hanya tahu sekarang menjadi paham dengan dasar pengetahuan yang lebih kuat.

Setelah mengikuti pelatihan, AR merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini. Subjek kini selalu memandang suatu masalah dari hal yang positif. Subjek juga meyakini apapun yang terjadi pada dirinya adalah yang terbaik. Subjek mendapat skor awal 59 (rendah). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 79 (tinggi) . Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 83 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 10.
Peningkatan kepercayaan diri subjek AR
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek SP

Subjek adalah SP seorang wanita berusia 32 tahun. SP bertubuh kurus dan berkulit sawo matang. Subjek memakai kerudung, sering menggunakan rok dan baju kurung. Subjek dilahirkan dalam keadaan normal namun ketika ia menginjak usia dua tahun, subjek belum juga bisa berjalan. Dokter menyatakan subjek terkena virus polio yang mengakibatkan tulang-tulang pada kakinya tidak berfungsi secara normal. Subjek diharuskan mengikuti proses terapi namun karena orang tua subjek tidak mampu untuk biayanya, subjek akhirnya dibawa ke tukang pijat. Orang tua subjek berharap agar kaki subjek yang sedikit bengkak menyerupai huruf O dapat kembali lurus sehingga membuatnya bisa berjalan. Apa yang orang tua subjek inginkan jauh dari harapan. SP tetap saja tidak bisa berjalan hingga ia berusia empat tahun. Orang tua subjek akhirnya pasrah dengan keadaan anaknya hingga suatu hari

ada seorang dokter yang mau membantu subjek untuk melakukan proses terapi. Pada usia delapan tahun subjek baru bisa berjalan, waktu itu masih menggunakan alat bantu akan tetapi alat bantu itu sudah tidak digunakannya lagi kini. Meskipun demikian, subjek tetap tidak bisa berjalan seperti orang normal pada umumnya, kaki kanannya masih bengkok ke dalam sehingga subjek berjalan dengan menyeret kaki kanannya. Subjek memang merasa malu dengan keadaannya namun jika dibandingkan dengan penyandang cacat lain, keadaannya jauh lebih baik karena tidak harus menggunakan alat bantu. Ia tidak harus menggunakan kaki palsu, kursi roda atau kruk untuk berjalan. Namun jika dibandingkan dengan orang normal, subjek tetap merasa malu dan rendah diri karena kecacatan yang ia miliki.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan SP untuk mengikuti pelatihan, subjek bersedia ikut. Namun, tak lama kemudian subjek berkata bahwa dirinya malu ikut pelatihan ini, subjek takut tidak bisa menjawab tugas yang diberikan. Setelah diberi pemahaman oleh peneliti bahwa pelatihan ini tidak sesulit dan seserius yang subjek bayangkan, subjek akhirnya bersedia menghadiri pelatihan kognitif spiritual.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, SP menyanyikan lagu "pelangi-pelangi" dengan suara tidak terlampau keras berbeda dengan teman-temannya yang berusaha menyanyi sekeras mungkin untuk mengalahkan suara dari kelompok lawan. Dan ketika permainan ini berakhir, melihat kelompoknya menang, subjek terlihat senang dengan tertawa. Pada saat video paralympic diputar, subjek terlihat menopang dagunya ketika menonton.

Diakhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut seakan-akan tidak nyata baginya karena orang yang tidak memiliki tangan saja bisa ikut lomba renang dengan gerak yang sangat cepat. Subjek menuturkan bahwa dirinya pernah mencoba untuk belajar berenang tetapi ia malah tenggelam. Sejak saat itu, subjek tidak mau lagi berenang tetapi setelah melihat video paralympic tadi, ia merasa semangat untuk mencoba lagi karena jika dibanding dengan kecacatan fisik yang dimiliki, subjek jauh lebih beruntung karena anggota tubuhnya yang masih lengkap.

Pada sesi pengantar pelatihan, SP mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti subjek dimarahi di depan umum oleh orang yang ia kagumi, perasaan yang dirasakan subjek adalah sedih dan malu. Ketika subjek diejek oleh temannya dengan perkataan bahwa subjek adalah orang yang lemah dan harus selalu dituntun. Perasaan yang muncul adalah sedih dan kecewa. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah marah dan dipermalukan. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat

sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, SP cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "catatan mood", subjek mengisi kolom situasi yaitu subjek dimarahioleh orang yang ia kagumi. Faktor penyebabnya adalah subjek terlambat hadir karena harus piket dan mandi dahulu. Emosi subjek yang muncul adalah kecewa dan sedih. Pikiran otomatis yang muncul adalah subjek menganggap dirinya adalah orang yang bodoh dan tidak disiplin. Distorsi kognitif yang timbul adalah "salah memberi cap". Respon emosionalnya adalah subjek bukanlah orang yang bodoh karena ia tidak sering dimarahi.

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia diciptakan oleh Allah melalui orang tua, kelebihan yang dimiliki subjek adalah senang membantu teman dan orang tua. Kekurangan yang ia miliki adalah sering menangis, pemalu dan suka grogi. Keinginannya adalah bahagia dunia akhirat. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah memperbaiki kekurangan yang ia miliki.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, SP memilih perasaan senang, malu, gugup, takut dan nyaman sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif

dan negatif pada saat subjek mengikuti pelatihan kognitif spiritual ini. Pikiran positif terdapat pada situasi subjek mengetahui isi pelatihan, perasaan yang muncul senang. Pikiran negatif terdapat pada situasi ketika subjek memberikan jawaban untuk tugas-tugas saat pelatihan, perasaannya adalah takut jika salah. Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, subjek yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang peristiwa ketika ia tenggelam di kolam renang rehabilitasi. Saat itu tidak ada yang menolong subjek. Akan tetapi subjek akhirnya mampu menyelamatkan dirinya sendiri meskipun tubuhnya pusing dan lemas. Subjek melihat peristiwa ini sebagai sesuatu yang tidak bisa diubahnya dan ia merasa belum benar menyikapi peristiwa yang ia alami tersebut.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, SP merasa dirinya jauh dari Sang Penciptanya. Sebetulnya subjek menyadari jika ia dekat dengan Allah maka Allah pun akan dekat dengannya namun jika ia menjauh dari Allah maka Allah juga akan menjauh dari hambaNya. Setelah mendapatkan materi tentang mengenal Allah sebagai pencipta, subjek akan kembali lagi dekat dengan Allah karena subjek indu dengan sholat malam yang ia lakukan, mengaji dan membaca-baca buku agama. Ketika memasuki materi waktu adalah modal hidup, subjek juga menceritakan bahwa dirinya jarang menghabiskan waktu dengan sesuatu yang diseengi Allah seperti sholat dan mengaji. Subjek merasakan bahwa selama ini ia lebih banyak mengurus

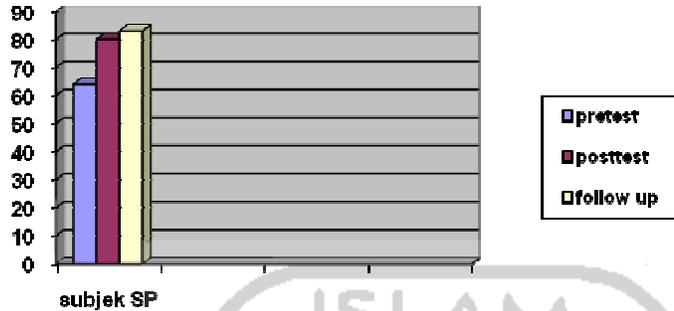
urusan yang bersifat duniawi dan ia kini merasa menyesal karena waktu yang telah lalu tidak mungkin akan kembali lagi. Ketika dibagikan lembar rencana masa depan, subjek mengisinya dengan keinginan untuk lebih dekat dengan Allah, belajar bertanggung jawab, membahagiakan orang tua dan hidup mandiri.

Pada sesi evaluasi dan penutup, SP mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang tidak percaya diri dan lemah menjadi orang yang lebih percaya diri dan tegar. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia harus selalu berpikir positif dan tidak su'udzon pada orang lain. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang karena menambah wawasan dan pengalaman.

Setelah mengikuti pelatihan, SP merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibanding sebelum mengikuti pelatihan ini karena dari materi yang diberikan subjek baru menyadari bahwa di mata Allah, semua orang sama jadi tidak boleh rendah diri. Subjek juga ingin hidup mandiri dan bermanfaat bagi orang lain mulai saat ini. Subjek mendapat skor awal 64 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 80 (tinggi). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 83 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 11.
Peningkatan kepercayaan diri subjek SP
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek AT

Subjek AT yang bertubuh mungil dan memakai kerudung ini berusia 35 tahun. AT termasuk siswa yang usianya paling tua diantara teman-temannya di rehabilitasi. Pada awalnya subjek merasa malu karena di asrama perempuan, dia yang paling dituakan. Akan tetapi bagi siswa perempuan yang lain, dengan usia subjek yang berada diatas mereka mempunyai kesesuaian dengan sikapnya yang bisa mengayomi adik-adik asramanya. Hal ini berbanding terbalik dengan perasaan subjek. Ia merasa terbebani karena meskipun ia dianggap yang paling tua tetapi ia merasa tanggung jawab yang diberikan padanya tidak sesuai dengan kemampuan fisik yang ia miliki. Subjek merasa dirinya kurang cekatan dan tidak gesit sedangkan baginya tanggung jawab yang ia miliki membutuhkan sikap yang cekatan dan harus gesit. Subjek diberikan tugas oleh ibu asrama untuk mengawasi siswa-siswa yang lain misalnya mengontrol mereka di waktu jam belajar, makan dan mandi. Tidak hanya itu, subjek juga harus memperhatikan siswa yang tidak disiplin atau melanggar peraturan asrama seperti pergi tanpa izin, pulang larut malam

tanpa pemberitahuan sebelumnya atau yang tidak mengikuti kegiatan belajar tanpa alasan yang jelas. Jika dilihat kondisi subjek memang jauh dari fisik seorang pengawas karena tubuhnya mungil, kurus dan jalannya yang lamban. Siswa yang menggunakan kursi roda jauh lebih cepat dibandingkan subjek ketika berjalan. Subjek memang terlahir tidak normal. Selain posisi ketika lahir tidak normal (sungsang), subjek juga memiliki ketidaknormalan bentuk pada kedua kakinya. Jika kaki yang normal menghadap ke depan sebaliknya kedua kaki subjek menghadap ke belakang. Ketika subjek berusia dua tahun, subjek menjalani operasi hingga tiga kali mengingat kesulitan bentuk pada kedua kaki subjek. Setelah operasi selesai dilakukan, subjek diharuskan mengikuti proses terapi. Beberapa bulan pasca terapi, subjek baru diajarkan berjalan dengan alat bantu. Kini subjek berjalan dengan sedikit menyeret kedua kakinya namun ia bersyukur kakinya tidak diharuskan menggunakan kaki palsu seperti penyandang cacat lain yang mengalami kecacatan pada kakinya.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan AT untuk mengikuti pelatihan, subjek bersedia ikut. Sebelumnya subjek sempat bertanya apakah ada peserta perempuan yang juga ikut pelatihan seperti dirinya. Peneliti menjawab ya namun baru akan dikonfirmasi dulu tentang kesediaan mereka untuk ikut pelatihan ini. Subjek kemudian bertanya kembali, siapa saja peserta perempuan tersebut. Setelah peneliti sebutkan namanya satu persatu, subjek kemudian tersenyum dan mengatakan, beberapa dari mereka pasti mau ikut pelatihan ini.

Pada saat pelatihan, AT memang tidak terlalu banyak bicara akan tetapi subjek mengikuti semua instruksi yang diberikan oleh trainer.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, AT terlihat bersemangat menyanyikan lagu "balonku ada lima". Dan ketika permainan ini berakhir, subjek berkata "lagi! Lagi!" Keinginan subjek agar permainan diulang karena kelompoknya termasuk kelompok yang kalah di permainan ini. Ketika video paralympic diputar, subjek terlihat cukup antusias menonton. Diakhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut telah memacu semangatnya untuk bangkit kembali menjadi orang yang lebih percaya diri dan semangat.

Pada sesi pengantar pelatihan, AT mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti subjek tidak SMS untuk minta dijemput ketika PKL mengakibatkan ia dimarahi, perasaan yang dirasakan subjek adalah sedih, takut dan bersalah. Ketika subjek melihat teman-temannya tidak piket di dapur, perasaan yang muncul adalah marah dan kecewa. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah panik, cemas, terganggu, sedih dan malu. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang

diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, AT cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "catatan mood", subjek mengisi kolom situasi yaitu subjek dimarahi ibu asrama. Faktor penyebabnya adalah karena subjek tidak SMS untuk dijemput PKL. Emosi subjek yang muncul adalah kecewa. Pikiran otomatis yang muncul adalah subjek menganggap dirinya adalah orang yang bodoh dan sering melakukan kesalahan. Distorsi kognitif yang timbul adalah *overgeneralisasi*. Respon emosionalnya adalah jika subjek orang yang bodoh dan selalu salah maka tidak mungkin ia mampu menyelesaikan tugas yang lain.

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia tercipta melalui rahim ibunya, kelebihan yang dimiliki subjek adalah menjahit, memasak dan menyiarkan radio, kekurangan yang ia miliki adalah cepat emosi (marah), keinginannya adalah membahagiakan orang tua dan bermanfaat bagi orang lain. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah lebih dekat pada Allah dan mau berserah diri.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, AT memilih perasaan senang, suka, nyaman dan cemas sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran positif dan negatif pada saat

subjek mengikuti pelatihan kognitif spiritual ini. Ketika permainan “lingkar wilayah” pada sesi qadha dan qadar, subjek yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang dapat dikendalikan oleh manusia. Pada lembar “memahami apa yang aku alami”, subjek menceritakan tentang peristiwa ketika ia dituduh mencuri uang di sebuah studio radio penyandang cacat. Subjek melihat peristiwa ini sebagai sesuatu yang tidak bisa diubahnya dan ia merasa telah benar menyikapi peristiwa yang ia alami tersebut.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, AT mengatakan bahwa dirinya mungkin belum mengenal Allah karena subjek terkadang masih berbuat sesuatu yang Allah benci. Subjek tidak ingin menyebutkan hal apa saja itu tetapi mulai saat ini ia akan menjauhi perbuatan yang Allah benci sebaliknya subjek akan memperbanyak ibadah agar mendapatkan surganya. Ketika memasuki materi waktu adalah modal hidup, subjek juga menceritakan bahwa dirinya terkadang menghabiskan waktu yang berbau dunia, sedikit sekali yang menjadi bekal untuk akhirat. Ketika dibagikan lembar rencana masa depan, subjek mengisinya dengan keinginan untuk membuat usaha menjahit, membahagiakan orang tua dan segera memiliki keluarga.

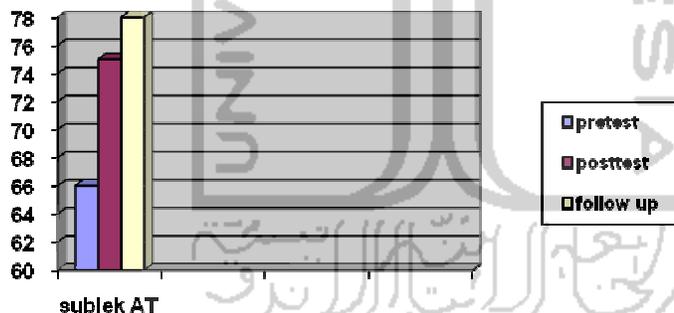
Pada sesi evaluasi dan penutup, AT mengisi lembar “auto hypnosis” dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang tidak percaya diri menjadi orang yang lebih percaya diri. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan selalu berusaha untuk berpikir positif.

Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang, bahagia, puas dan nyaman karena ilmu yang diberikan bermanfaat buat subjek.

Setelah mengikuti pelatihan, AT merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini karena dulu subjek belum tahu sekarang menjadi tahu. Subjek mendapat skor awal 66 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 75 (sedang). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 78 (sedang).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 12.
Peningkatan kepercayaan diri subjek AT
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



Subjek U

Subjek U adalah seorang perempuan berusia 25 tahun. U bertubuh sedang, berambut lurus panjang dan berkulit sawo matang. Subjek terlahir normal dan memiliki berat badan yang cukup besar yaitu 3,9 kg. Subjek merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Kakak subjek meninggal dalam sebuah kecelakaan maut yang mereka alami karena kecelakaan tersebut juga

menimpa subjek. Diawali dengan keinginan subjek yang ingin berkunjung ke rumah pamannya di kota yang berbeda. Subjek saat itu minta diantarkan oleh kakak pertamanya karena hanya kakaknya yang bisa mengendarai mobil. Kakak subjek yang sudah terbiasa berkunjung ke tempat pamannya itu, mau mengantarkan apalagi ia sangat menyayangi adiknya dan jarang menolak permintaan subjek. Baru setengah perjalanan, mereka mengalami kecelakaan. Subjek sadarkan diri ketika sudah seminggu di rumah sakit, ia koma selama itu. Subjek juga mengalami beberapa kali syok. Syok pertama yang dialami subjek adalah ketika ia mengetahui kedua kakinya telah diamputasi. Pada peristiwa kecelakaan itu, badan mobil yang tertabrak truk menjepit kedua kaki subjek hingga hancur sehingga tidak bisa diselamatkan dan harus diamputasi. Saat mengetahuinya, tekanan darah subjek langsung naik dan detak jantungnya berdetak cepat. Subjek juga sempat susah bernafas sehingga ia harus menggunakan selang oksigen. Setelah dokter memberikan suntikan penenang, subjek terlihat lebih sedikit tenang. Syok kedua dialami subjek setelah ia mengetahui kakaknya telah tiada dimana saat itu subjek langsung tak sadarkan diri. Saat ini subjek hanya bisa menyesali jika ingat kejadian pahit itu. Peristiwa itu tidak hanya mengambil kedua kakinya tetapi juga telah merenggut kakak yang ia cintai.

Sampai saat ini, subjek juga trauma jika harus berpergian jauh. Jika naik mobil walau dengan jarak yang dekat, jantungnya seakan-akan hampir berhenti. Oleh karena itu, semenjak tinggal di rehabilitasi, subjek jarang pulang meskipun pada saat liburan panjang.

Ketika peneliti menanyakan kesediaan U untuk mengikuti pelatihan, subjek bersedia ikut. Ia mengatakan bahwa ia memang jarang sekali pulang ke rumah meskipun itu di hari hari sabtu dan minggu dimana para siswa libur. Subjek menambahkan, dari pada ia di asrama lebih baik ia ikut pelatihan untuk menambah wawasan.

Pada sesi pembukaan dan persiapan, U terlihat bersemangat menyanyikan lagu "pelangi-pelangi". Subjek lebih sering tertawa dari pada bernyanyi karena melihat salah seorang anggota kelompoknya bernyanyi dengan suara yang keras. Ketika video paralympic diputar, subjek terlihat serius menonton. Ketika penayangan video hampir selesai, subjek terlihat menyeka matanya yang basah oleh air mata. Diakhir pemutaran video paralympic, subjek diminta pendapatnya oleh trainer. Subjek mengatakan bahwa video tersebut telah menyentuh hatinya. Subjek jadi ingat dirinya yang selama ini selalu berputus asa dan pasrah dengan keadaan. Tidak seperti para peserta paralympic yang berusaha keras untuk mencapai cita-citanya yaitu menjadi seorang pemenang.

Pada sesi pengantar pelatihan, U mengisi lembar "mengenal perasaan" dengan beberapa jenis perasaan yang ia rasakan berdasarkan situasi yang ia alami seperti ketika subjek mengetahui bahwa ia telah dibohongi oleh temannya, perasan yang dirasakan subjek adalah kecewa. Ketika ibu subjek sedang sakit tetapi subjek belum bisa menemuinya, perasaan yang muncul adalah sedih. Perasaan lain yang muncul di situasi yang berbeda adalah terganggu. Subjek telah menempatkan perasaan-perasaan yang muncul sesuai

dengan situasi yang ia hadapi. Hal ini menandakan bahwa subjek telah mampu mengenal perasaannya dan sudah benar menempatkan pada situasi yang sesuai. Pada lembar kerja hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang memerintahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, subjek telah memilih jawaban yang tepat sesuai dengan situasi yang diceritakan pada kasus. Hal ini berarti bahwa subjek bisa menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Ketika sesi manajemen pikiran, U cukup memahami instruksi yang diberikan oleh trainer ketika tugas mengisi lembar "catatan mood dan analisis masalah". Misalnya pada tugas "catatan mood", subjek mengisi kolom situasi yaitu teman sekelompok subjek marah. Faktor penyebabnya adalah karena subjek lupa mengerjakan tugas yang sudah dibagi. Emosi subjek yang muncul adalah tidak nyaman, bersalah dan malu. Pikiran otomatis yang muncul adalah subjek menganggap dirinya adalah orang yang lalai dan tidak dapat diandalkan. Distorsi kognitif yang timbul adalah *personalisasi*. Respon emosionalnya adalah jika subjek orang yang lalai maka ia tidak mungkin mampu menyelesaikan tugas.

Pada sesi *who am I*, subjek mengisi lembar tugasnya dengan kata-kata bahwa ia tercipta dari Tuhan melalui ayah dan ibunya. Kelebihan yang dimiliki subjek adalah bisa mandiri dalam kesehariannya. Kekurangan yang ia miliki banyak sekali karena subjek merasa belum mendapatkan keterampilan. Keinginannya adalah ingin masuk surga. Perubahan yang ingin ia lakukan pada dirinya adalah menjadi orang yang lebih semangat.

Pada sesi mengenal potensi yang dimiliki, U memilih perasaan senang, malu, gugup, takut, cinta dan cemas sebagai jenis emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti separuh proses pelatihan ini. Macam-macam emosi ini diisikan pada lembar tugas "pemantauan emosi hari ini". Untuk tugas "identifikasi pikiran positif dan negatif, subjek mengisi dengan pikiran negatif pada situasi subjek mengikuti pelatihan kognitif spiritual ini yaitu subjek merasa takut salah dan tidak bisa mengerjakan. Ketika permainan "lingkar wilayah" pada sesi qadha dan qadar, subjek yang sekelompok dengan peserta lain mendapatkan tugas menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Pada lembar "memahami apa yang aku alami", subjek menceritakan tentang peristiwa ketika ia dan kakaknya kecelakaan. Subjek merasa sedih dan kecewa. Subjek melihat peristiwa ini sebagai sesuatu yang tidak bisa dikendalikannya dan ia menyikapi peristiwa yang ia alami tersebut dengan perasaan ikhlas.

Pada sesi mengenal Allah sebagai Sang Pencipta, U mengatakan bahwa ia sudah berusaha dekat dengan Allah tetapi ia tidak tahu apakah amalan yang ia lakukan sampai saat ini sudah bernilai ibadah bagi Allah. Subjek menyadari bahwa terkadang amalan seseorang tergantung niatnya jika sudah benar maka dinilai oleh Allah tetapi jika belum maka menjadi perbuatan yang sia-sia. Ketika memasuki materi waktu adalah modal hidup, subjek juga menceritakan bahwa dirinya sudah berusaha untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin seperti ketika ditawarkan pelatihan ini, subjek mau ikut karena pasti bermanfaat dari pada subjek berada di asrama tanpa mengerjakan apa-apa. Ketika dibagikan

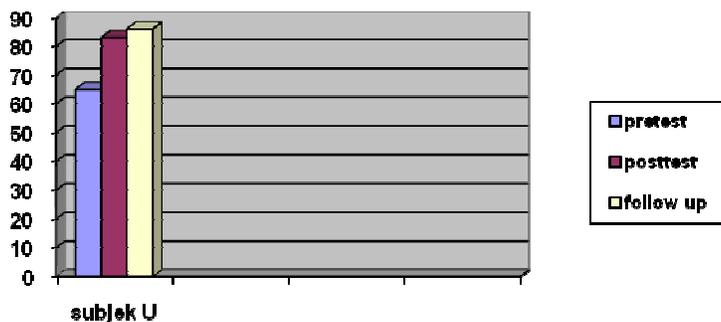
lembar rencana masa depan, subjek mengisinya dengan keinginan untuk membanggakan orang tua, meraih masa depan dan segera berkerja.

Pada sesi evaluasi dan penutup, U mengisi lembar "auto hypnosis" dengan keinginan untuk mengubah dirinya yang memiliki masalah yang begitu berat menjadi orang yang kuat untuk menghadapi setiap masalah. Pada lembar evaluasi pelatihan, subjek memberikan jawaban bahwa ia akan selalu berusaha untuk berpikir positif. Perasaan yang muncul selama pelatihan adalah perasaan senang karena menambah pengalaman bagi subjek.

Setelah mengikuti pelatihan, U merasakan ada perubahan di dalam dirinya dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini. Mulai saat ini subjek berpikir bahwa kecacatan bukan penghalang baginya. Subjek mendapat skor awal 65 (sedang). Setelah mengikuti pelatihan, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 83 (tinggi). Pada saat *follow up* (dua minggu setelah pelatihan) skor kepercayaan diri meningkat lagi menjadi 86 (tinggi).

Berikut grafik yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan kognitif spiritual.

Gambar 13.
Peningkatan kepercayaan diri subjek U
pada *pretest*, *posttest* dan *follow up*



D. PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang sesungguhnya (*true experiment research*) dengan dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan, yaitu pelatihan kognitif spiritual Islam. Kelompok kontrol dijadikan pembanding yang mendapatkan pelatihan kognitif spiritual Islam setelah pelaksanaan *follow up* atau menjadi *waiting list* dalam mendapatkan perlakuan.

Sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan penilaian kepercayaan diri kedua kelompok untuk mengetahui pengaruh pelatihan atau dengan kata lain digunakan *between group design pre-test post-test control group design* sebagai rancangan eksperimen pada penelitian ini. Rancangan *between group design pre-test post-test control group design* adalah metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 1998). Hasil tes akhir pada seluruh subjek penelitian dianalisis dengan menggunakan uji non parametric *Mann-Whitney*.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kognitif spiritual Islam dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini terlihat dari hasil analisis data secara kuantitatif yang menunjukkan adanya perbedaan skor kepercayaan diri antara kelompok yang mengikuti pelatihan kognitif spiritual Islam dengan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan kognitif

spiritual Islam. Pada kelompok yang mengikuti pelatihan kognitif spiritual Islam mengalami peningkatan kepercayaan diri yang sangat signifikan setelah pelatihan sedangkan pada kelompok yang tidak mengikuti pelatihan kognitif spiritual Islam tidak mengalami peningkatan kepercayaan diri.

Data skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rerata tingkat kepercayaan diri sedangkan data skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan rerata tingkat kepercayaan diri.

Ketahanan efek pelatihan juga diuji melalui *follow up* yaitu dilaksanakan dua minggu setelah pelaksanaan *posttest*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok yang mendapat pelatihan (eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan (kontrol). Tingkat kepercayaan diri pada kelompok yang mendapatkan pelatihan tetap meningkat selama dua minggu setelah proses pelatihan kognitif spiritual.

Peningkatan kepercayaan diri antar subjek pada kelompok yang mendapatkan pelatihan berbeda-beda. Ada dua subjek yang peningkatannya pada tingkat sedang dan ada delapan subjek yang sampai pada kategori tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi subjek dalam mengikuti proses pelatihan yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil observasi, ada subjek yang tampak antusias, semangat, besar rasa ingin tahunya dan menunjukkan keterlibatan tinggi dalam mengikuti tahapan pelatihan. Menurut Waode (2000), motivasi merupakan dorongan psikologis yang mengarahkan

seseorang ke arah tujuan. Adanya motivasi dalam diri seseorang akan membuat keadaan dalam diri muncul, terarah, dan cenderung mempertahankan perilaku. Begitu juga dengan subjek yang memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti proses pelatihan, maka akan menunjukkan efek pelatihan yang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pelatihan yang secara keseluruhan menilai pelatihan ini menarik, bermanfaat, menambah ilmu dan wawasan dari materi-materi yang diberikan. Peningkatan yang terjadi setelah follow up juga dikarenakan adanya proses belajar dan pengalaman yang didapat setelah mereka melakukan kembali teknik-teknik pelatihan ketika mereka berada di rumah.

Selain itu, sebuah pelatihan dapat berhasil jika dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yaitu modul pelatihan, trainer, dan karakteristik subjek dalam pelatihan tersebut (Grieshaber, 1994). Modul pelatihan ini terdiri dari delapan sesi. Sebelum menyusun modul pelatihan, terlebih dahulu dilakukan *need assesment* pada subjek penelitian. Dari hasil *need assesment* ditemukan kurangnya kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh.

Sebuah hasil penelitian diketahui bahwa kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan menghilangkan keraguan yang ada di dalam hatinya. Individu yang memiliki kepercayaan diri mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidupnya dan dapat lebih mudah mengambil langkah yang tepat untuk penyelesaian masalah dengan penuh keyakinan. Kepercayaan diri membantunya untuk

menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dengan baik (Davidson, 2004).

Terbukti dengan diberikannya pelatihan kognitif spiritual Islam, subjek pada kelompok eksperimen meningkat kepercayaan dirinya. The Hudson Valley Center for Cognitive Therapy atau THVCCT (THVCCT, 2004), yaitu sebuah badan terapis di New York menjelaskan tentang efektivitas pendekatan terapi kognitif yang memiliki keunggulan tersendiri untuk klien yang mengalami gangguan PTSD, kecemasan, gangguan temperamen yang impulsif dan lain-lain. Implikasi terapi kognitif itu mencakup proses kemampuan klien untuk mengubah distorsi atau cara berpikir yang salah dalam pikiran mereka yang sering terjadi pada permasalahan atau stressor yang dihadapi oleh klien. Sekitar 252 subjek yang diberikan teknik terapi kognitif ini tanpa pendekatan farmakologis menunjukkan perubahan yang signifikan, yaitu mampu mengubah cara pandang klien tentang kegunaan dan efek samping dari pendekatan farmakologis. Meskipun pada sebagian kasus, kombinasi pendekatan farmakologis dan terapi kognitif menunjukkan hasil yang lebih baik. THVCCT menjelaskan bahwa efektivitas terapi kognitif sebagai salah satu pendekatan psikoterapi telah terbukti secara ilmiah pada kasus-kasus klinis. Pada awalnya, terapi kognitif diaplikasikan pada gangguan depresi dan kecemasan, namun perkembangan selanjutnya terapi kognitif diterapkan pada kasus-kasus kesulitan bersosialisasi, kemarahan, phobia, gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif, gangguan makan, gangguan manik-depresif (dikombinasi dengan pendekatan farmakologis) dan kasus-kasus lainnya.

Selain itu spiritualitas juga telah menjadi variabel penting dalam mengatasi penyakit. Sejak abad 19, lebih dari 250 hasil penelitian telah ditunjukkan dalam literatur medis dan epidemiologis bahwa spiritualitas secara statistik memiliki hubungan terhadap hasil kesehatan yang nyata. Sejumlah peneliti bahkan mengatakan bahwa spiritualitas menjadi sumber utama bagi individu-individu untuk mengatasi penyakit kronis dan disability (Kaye dan Raghavan, 2002). Oleh karena itu diperlukan pendekatan spiritual dalam penelitian ini.

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas sangat berpengaruh dalam terapi psikologis adalah penelitian yang dilakukan Cole dan Pargament (1999), yaitu sebuah penelitian terhadap sepuluh orang pasien kanker. Para pasien yang diberikan psikoterapi dengan prinsip spiritualitas merasa lebih nyaman dan mampu menghadapi penyakit. Prinsip spiritualitas yang digabungkan dalam terapi terbukti efektif untuk mengatasi distress psikologis karena mampu memberikan ketenangan pada individu yang mengalami kejadian traumatis dalam kehidupan. Penelitian lain menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh dalam kehidupan manusia. Kaye dan Raghavan (2002) mengemukakan bahwa spiritualitas merupakan sumber ketenangan bagi orang-orang yang menjelang ajal dan bagi orang yang sedang menderita penyakit parah dan dalam masa kritis. Sebuah penelitian juga dilakukan oleh Graham, dkk (Adami, 2006) menyimpulkan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi masalah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas dapat

memiliki peran penting dalam menangani masalah. Spiritualitas mencakup penemuan makna tujuan dalam hidup seseorang, mengandalkan Tuhan atau sesuatu kekuatan lebih tinggi (*the higher power*), merasakan kedamaian dan merasakan hubungan alam semesta.

Islam sendiri sebagai agama. Penegakan agama ke dalam sebuah intervensi dapat meningkatkan penerimaan dan efektifitas intervensi. Studi Paukert, dkk (2009) meneliti efek dari mengintegrasikan agama ke dalam terapi kognitif untuk intervensi depresi dan kecemasan. Hasil dari studi ini yakni, perbaikan gejala depresi dan kecemasan terjadi lebih awal atau lebih cepat pada fase-fase awal terapi kognitif yang digabungkan dengan agama. Paukert, dkk (2009) memberikan rekomendasi untuk mengintegrasikan keyakinan agama ke dalam terapi kognitif berdasarkan literatur empiris mengenai aspek agama mempengaruhi kesehatan mental.

Dayle, dkk (2010), telah mencatat bahwa mencari kenyamanan dari Tuhan yang penuh kasih, meditasi, dan doa bisa menurunkan rasa sakit, gelisah, dan depresi, serta meningkatkan harga diri, kesejahteraan secara keseluruhan, dan kepuasan hidup. Sebaliknya, apatis terhadap agama dan merasa dihukum oleh Tuhan, semua akan berhubungan dengan kecemasan, meningkatkan rasa sakit, dan kesehatan mental menjadi terganggu.

Metode atau teknik yang digunakan dalam modul pelatihan kognitif spiritual islam ini antara lain melalui permainan, ceramah, tayangan video, pemberian materi dan diskusi sehingga tidak membuat subjek jenuh atau bosan dalam menjalani setiap sesi pelatihan.

Pelatihan kognitif spiritual Islam dipandu oleh seorang trainer. Peran dari trainer adalah untuk memimpin proses pelatihan (yaitu memberikan edukasi terkait materi pelatihan kognitif spiritual), memimpin proses diskusi, dan membantu peneliti melakukan evaluasi selama proses pelatihan. Trainer berperan dalam memberikan contoh upaya menerapkan berbagai teknik dalam pelatihan. Trainer juga berperan penting dalam melakukan pendekatan terhadap peserta yang cenderung defensif dalam menjalani pelatihan. Hal ini terlihat saat trainer mampu mengajak peserta yang cenderung diam dan pasif untuk aktif dan memotivasinya untuk mengikuti proses pelatihan.

Desain pelatihan dalam penelitian ini mengacu pada aktivitas-aktivitas pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*) yakni belajar melalui pengalaman. Proses pembelajaran akan menjadi efektif karena individu mendapatkan stimulasi yang berulang melalui berbagai indera, baik penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman dan perabaan atau kinestetik (Afiatin, 2004). Pendekatannya yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok. Kelebihan dalam menggunakan pendekatan kelompok adalah adanya faktor-faktor kuratif antara lain dengan mendengar pengalaman peserta lain dalam kelompok. Hal ini menjadikan peserta tidak lagi merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya (Yalom, 1985). Dalam kelompok juga akan terjadi pencerahan atau insight bila peserta menemukan sesuatu yang penting tentang dirinya, akan menerima sugesti, dukungan, pemberian keyakinan dan dapat berbagi masalah dengan orang lain.

Sebuah penelitian tidak selamanya sempurna. Begitupun halnya dengan penelitian ini. Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan seperti : a) tidak dapat mengendalikan subjek ketika di rumah, kecuali subjek memang menyadari bahwa dirinya ingin lebih percaya diri dengan tetap membuat catatan mood harian, menganalisis masalah dan mengidentifikasi pikiran dan perasaan sebagai salah satu cara menghadapi permasalahan yang muncul pada dirinya sehingga dapat menjaga kepercayaan diri subjek ; b) penilaian kemajuan dalam peningkatan kepercayaan diri kurang bisa dianalisis *progress* skornya karena peneliti tidak melakukan *plotting* atau pengetesan tiap sesi sehingga peningkatan kepercayaan diri hanya bisa dilihat dari *pretest*, *posttest* dan *follow up* saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini masih banyak membutuhkan penyempurnaan. Jika ada peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini.

الرَّجَاءُ الْإِسْلَامِيَّةُ
الْمَدِينَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kognitif spiritual terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh.

Berdasarkan hasil *follow up* diketahui bahwa subjek mampu mempertahankan efek pelatihan selama dua minggu setelah *posttest*. Hal tersebut menandakan keberhasilan pelatihan, kenyataan yang terjadi ditunjukkan dengan adanya peningkatan kepercayaan diri pada beberapa subjek cukup baik.

B. Saran

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak menutup kemungkinan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu peneliti menyarankan :

1. Bagi Psikolog

Hasil kajian penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar ilmiah dan dapat diterapkan sebagai bentuk intervensi berupa pelatihan kognitif spiritual Islam dalam menangani kasus-kasus kepercayaan diri penyandang cacat tubuh.

2. Bagi Penyandang Cacat Tubuh

Walaupun penelitian ini telah selesai dilaksanakan, namun peneliti berharap supaya subjek ketika dirumah tetap membuat catatan mood harian, menganalisis masalah dan mengidentifikasi pikiran dan perasaan sebagai salah satu cara menghadapi permasalahan yang muncul pada dirinya sehingga dapat menjaga kepercayaan diri subjek.

Proses pelatihan kognitif spiritual ini memerlukan penerapan secara kontinu dan perlu diketahui bahwa pelatihan tidak memberi perubahan sesuatu dengan mudah, dengan demikian peneliti berharap subjek dapat meluangkan waktunya untuk melakukan teknik-teknik pelatihan kognitif spiritual Islam secara teratur sehingga subjek dapat dengan mudah melakukan teknik pelatihan kognitif spiritual Islam dengan baik dalam kehidupannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a) Peneliti selanjutnya dapat melakukan *monitoring* dengan cara berkunjung ke kediaman subjek (*home visit*). Hal ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana subjek melakukan teknik-teknik kognitif yang telah diajarkan dalam pelatihan, apakah sudah melakukan teknik tersebut dengan benar dan sesuai.

b) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan konsep pelatihan kelompok berjenjang dimana para peserta yang tingkat kepercayaan dirinya tinggi dapat ikut serta dalam memberikan

materi pelatihan sehingga menjadi motivator bagi peserta yang tingkat kepercayaan dirinya masih rendah.

- c) Pada penelitian ini telah ditemukan subjek yang mengalami PTSD yaitu adanya gejala fisik berupa jantung yang berdetak lebih cepat dan ada perasaan cemas ketika menggunakan mobil. Hal ini dialami oleh subjek U yang mengalami kecacatan karena kecelakaan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi lebih lanjut bagi subjek yang mengalami PTSD.
- d) Modul pelatihan ini disusun oleh peneliti berdasarkan urutan teknik kognitif dan aspek spiritual. Peneliti selanjutnya dapat mengubah urutan tersebut sehingga lebih efektif dan tepat sasaran sesuai dengan tujuan pelatihan. Misalnya sesi "*who am I*" menjadi sesi ketiga setelah sesi pengantar pelatihan. Sesi "manajemen pikiran" ditempatkan menjadi sesi keempat. Sesi "mengenal Allah sebagai sang Pencipta" bisa menjadi sesi kelima. Lalu diurutkan setelahnya dengan sesi "mengenal potensi yang dimiliki", "qadha dan qadar" serta sesi "evaluasi dan penutup". Perubahan urutan ini dimaksudkan agar peserta lebih cepat dalam memahami materi dan lebih mudah menerapkan teknik pelatihan yang diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T & Andayani, B. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Pengganggu Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi UGM*, no. 2, page : 36-46.
- Alwee. 2009. Spiritualitas Inklusif. <http://www.institutpendidikannasional.com/>
- Anthony, R. 1992. *Rahasia membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Baliyo, A. E. P. 2006. Spirituality Among People Living with HIV / AIDS : A Quantitative Study. An Undergraduate *Thesis (unpublished)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UII.
- Brillianty, A. R. 2006. Pengaruh Program Konseling Kognitif Spiritualitas Terhadap Kesalahan Berpikir Warga Binaan Wanita di Lembaga Pemasyarakatan. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Beck, A. T. 1979. *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York : International Universities Press Inc.
- Burns, D.D. 1988. *Terapi Kognitif Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. Jakarta : Airlangga.
- Chiu, L., et.al. 2004. An Integrative Review of the Concept of Spirituality in the Health Science. *Western Journal of Nursing Research*. no. 26, page : 405-428.
- Choiri, S. A. 1987. *Ortopaedagogik D : Untuk Tuna Daksa*. Surakarta : Universitas Negeri Surakarta.
- Cole and Pargament, K 1999. Re. Creating Your Life : A Spiritual / Psychotherapeutic intervention for people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, no. 8, page : 395-407.
- Corsini, R. J & Wedding, D. 1989. *Current Psychotherapies*. Illinois : F. E. Peacock Publisher. Inc.
- Davidson, J. 2004. Overcome Doubts, Built Self-Confidence. *Office Pro Journal*. Kansas City. no. 64, page : 6-16.

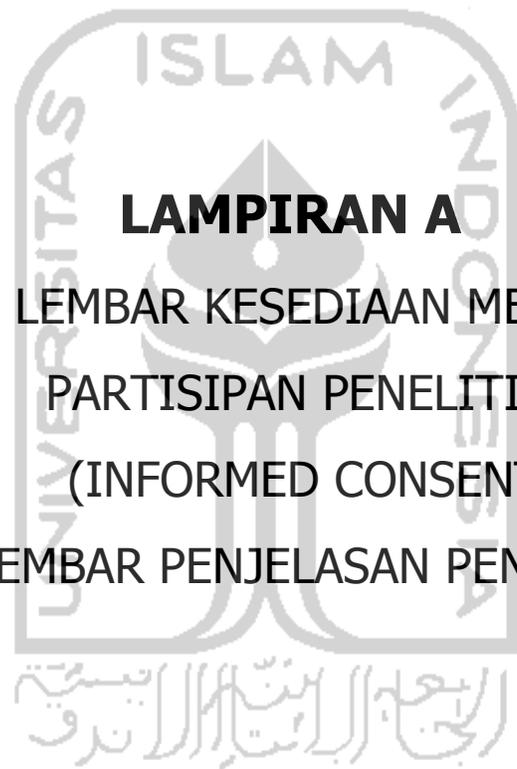
- Davies, P. 2004. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta ; Torrent.
- Dayle, J. K., Shannon, R., Smith, H., Robertson, R. 2010. *Using Cristian Cognitive-Behaviour Therapy for Chronic Pain*.
<http://www.americanassociationofchristiancounselors.com>
- De Angelis, B. 2002. *Percaya Diri : Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Delaney. 2005. The Spirituality Scale. *Journal of Holistic Nursing*, no. 2.
- Delgado, C. 2005. *A Discussion of the Concept Spirituality*. Nursing Science Quartely. no. 18, page : 157-162.
- Effendi, M. 2006. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Elkins, D. N., et.al. 1988. Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality : Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Emmons, R. A. 2002. Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for the Psychology*. no. 10 (1).
- Ghozali, I & Castellan, N. J. 2002. *Statistik Nonparametrik: teori dan Aplikasi dengan Program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greenberger, D & Padesky, A.C. 1995. *Manajemen Pikiran*. Bandung : Kaifa.
- Guilford, J. P. 1959. *Personality*. New York : Mc Garw-Hill Book Company, Inc.
- Handayani, L. 2007. Pengaruh Program Pemulihan Kognitif Spiritual Terhadap Depresi Korban Bencana Alam gempa Bumi di Yogyakarta. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Harris, A. H. S., dkk. 1999. Spirituality and Religiously Oriented Health Interventions. *Journal of Health Psychology*. no. 4 (3), page : 413-433.
- Holt, C. L., et.al. 2003. Spirituality, Breast Cancer Beliefs and Mammography Utilization among Urban African American Woman. *Journal of Psychology*. no. 8, page : 383-396.
- Hurlock, E. B. 1990. *Perkembangan Anak Jilid II*. Jakarta : Erlangga.

- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Inten, M.S. 2007. Terapi Kognitif Untuk Meningkatkan Kesadaran Emosi Pada Penderita Hipertensi Esensial di Puskesmas Depok II. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Kaplan, H. I., et.al. 1997. *Sinopsis Psikiatri. Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jilid dua. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kaufman, N. K., et. al. 2006. Predicting Time to Recovery Among Depressed Adolescents Treated in Two Psychosocial Group Interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. no. 74 (1), page : 80-88.
- Kaye. J & Raghavan, S. K. 2002. Spirituality in disability and illness. *Journal of religion and health*, no. 41, page : 231-242.
- Kumara, A. 1998. Studi Pendahuluan Tentang Validitas dan Reliabilitas The Best of Self Confident. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Larson, B.L & Larson, S.B. 2003. Spirituality is Potential Relevance to Physical and Emotional Health : A Brief Review of Quantitative Research. *Journal of Psychology and Theology*, no. 31, page : 37-49.
- Lauster, P. 1992. *Tes Kepribadian* (Terjemahan). Jakarta : Sungguh Bersaudara.
- Lie, A. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Martaniah, S. M. 2002. *Psikologi Rehabilitasi* (Hand Out). Yogyakarta : Pasca Sarjana Psikologi UGM.
- Masyhuri & Zainuddin, M. 2008. *Metodelogi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif*. Bandung : PT. Redika Aditama.
- Meichenbaum, D. 1979. *Cognitive Behaviour Modification*. New York : Plenum Press.
- Oemarjoedi, A.K 2003. *Pendekatan Kognitif Behaviour dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media.
- Ondeck, D. M. 2002. Religion and Spirituality. *Home Health Care Management and Practice*, no. 14 (3), page : 231-232.

- Patterson, C. H. 1986. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New York : Harper & Row Publisher.
- Paukert, A., dkk. 2009. Integration the Religion into Cognitive-behaviour Therapy for Geriatric Anxiety and Depression. Lippincott : *Journal of Psychiatric Practice*, Volume 15, page : 103-112.
- Piedmont, R. L. 2001. Spiritual Trancendence and the scientific Study of Spirituality. *Journal of Rehabilitation*, no. 67 (1), page : 4-14.
- Plant, N. A & Ericsson, N. S. 2004. Racial & Ethnic Difference in Depression : The Roles of Social Support & Meeting Basic Needs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. no. 72 (1), page : 41-52.
- Prijoksono & Erningpraja. 2009. *Spiritualitas dan Kualitas Hidup*. <http://roy-sembel.co.id/>
- Rahmat, J. 1991. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Ratnaningsih, R. 2009. *Spiritualitas dan Religiusitas Dua Hal yang Berbeda*. [http : //www.satorifoundation.com//](http://www.satorifoundation.com//)
- Reason, P & Bradbury, H. 2006. *Handbook of Action Research*. London : Sage Publication, Ltd.
- Rostiana & Damayanti, S. 2003. Dinamika Emosi Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*. no. 8 (1), hal : 15-28.
- Rothman, J. C. 2003. *Social Work Practice Across Disability*. Boston : Allyn and Bacon.
- Rupke, M. D, dkk. 2006. *Cognitif Therapy for Depression*. American : Family Physician.
- Sigit, S. 2003. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pena Persada Offset.
- Smith, D. W. 1994. Theory of Spirituality. *Journal of Holistic Nursing*. No. 9.
- Sulistyaningsih, W. 2009. *Samadhi sebagai Wahana untuk Mencapai Ketenangan Hidup*. [http: www.universitassumatrautara.co.id//](http://www.universitassumatrautara.co.id//)
- Sulistyorini, W. 2005. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Depresi Pada Penyandang Cacat Tubuh. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Suryabrata, S. 1988. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : CV. Radjawali

- Taylor, R. 2003. *Confident in Just Seven Days*. Edisi Pertama (Terjemahan). Jogjakarta : Diva Press.
- Thoresen, C. E. 1999. Spirituality and Health : Is there a relationship? *Journal of Health Psychology*. no. 4, page : 291-300.
- THVCCT (The Hudson Valley Center for Cognitive Therapy). 2004. New York. <http://www.ct.cfm.htm>. 2009.
- Waterman, A. S. 1988. *Identity in Adolescence Process and Contents*. San Fransisco : Josey Bass Inc Publishing.
- Wood, T. E & Ironson, G. H. 1999. Religion and Spirituality in the face of illness : How Cancer, Cardiac, and HIV Patients Describe Their Spirituality/ Religiousity. *Journal of Health Psychology*. no. 4, page : 293-412.
- Yalom, I. D. 1985. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York : Harper Collins Publishers.
- Zamralita, et. al. 2005. Perasaan Inferioritas & Kompensasi Remaja Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*. no. 10 (2), hal : 119-136.





LAMPIRAN A

- LEMBAR KESEDIAAN MENJADI
PARTISIPAN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)
- LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI

Informed Consent

Penggunaan : Riset Tesis

Bapak/Ibu/Sdr yang kami hormati,

Kami adalah mahasiswa Magister Psikolog Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama :

No. Mhs :

Yang akan melakukan serangkaian prosedur psikologis kepada Bapak/Ibu/Sdr.

Dalam rangka assesmen maupun intervensi untuk keperluan Tesis

Biodata atau identitas diri Bapak/Ibu/Sdr. adalah :

Nama :

Jenis Kelamin :

Tgl lahir :

Alamat :

Bapak/Ibu/Saudara, adalah menjadi tanggung jawab/perwalian dari :

Nama :

Jenis Kelamin :

Tgl lahir :

Status hubungan : orang tua/suami/istri/saudara yang lain,
sebutkan.....

Alamat :

Tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis yang dimaksud adalah (JELASKAN OLEH MAHASISWA) :

Tahap I : Tujuan :

Waktu :

Tahap II : Tujuan :

Waktu :

Tahap III :.....dst

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut diatas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu/Saudara dalam praktek ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
- Masalah Kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu/Saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarakan kepada khalayak.

- **Lingkup kompetensi**
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi, namun demikian, Bapak/Ibu/Saudara dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktek tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu/Saudara dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- **Resiko**
Apabila di tengah jalan dalam proses praktek ini, Bapak/Ibu/Saudara merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu/Saudara dapat menghubungi pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext.2660. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/ibu/Saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Yogyakarta,.....

Mahasiswa

Klien

() ()

Pembimbing Tesis

()



Pelatihan Kognitif Spiritual Islam

Pelatihan kognitif spiritual Islam merupakan suatu pelatihan yang disusun berdasarkan pendekatan kognitif dan spiritual Islam. Pelatihan kognitif spiritual Islam ini diharapkan dapat menjadi salah satu panduan yang bermanfaat bagi peserta sehingga dapat merubah kondisi hidupnya menjadi lebih baik. Pelatihan kognitif spiritual Islam ini diberikan kepada peserta dengan tujuan kepercayaan diri peserta dapat lebih meningkat, lebih menghargai diri sendiri dan dengan motivasi yang kuat untuk bisa berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik dalam kehidupan sosial masyarakat dan agama.

Pelatihan kognitif spiritual Islam melatih dan mengajarkan para peserta dalam memperbaiki dan merubah pikiran dan perasaan negatifnya sehingga mendapatkan pemahaman baru yang lebih positif dan rasional melalui kegiatan ceramah, diskusi, permainan dan belajar dari pengalaman selama pelatihan.

Beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kognitif spiritual Islam adalah :

1. Membangkitkan kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan yang lebih bersemangat.
2. Mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan merubahnya menjadi positif.
3. Memiliki keinginan yang kuat untuk berprestasi.

4. Mampu menjadi sosok yang baik dan dapat menebar kebaikan untuk lingkungannya.
5. Selalu mendekatkan diri pada Allah SWT.

Selama mengikuti pelatihan kognitif spiritual, para peserta diharapkan dapat berperan aktif dan secara sungguh-sungguh mengikuti pelaksanaan pelatihan.





LAMPIRAN B

- PEDOMAN OBSERVASI
- LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

PEDOMAN OBSERVASI

Hari/tanggal :

Sesi :

Observer :

No	Nama	Keaktifan	Sikap	Aktivitas Lain
				

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN KOGNITIF SPIRITUAL ISLAM
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA PENYANDANG CACAT TUBUH**

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dan berikan penjelasannya !

1. Adakah perubahan yang Anda rasakan setelah mengikuti pelatihan ini yaitu :
 - a. Apakah Anda telah mengetahui sebab dari distorsi kognitif? Jelaskan !
 - b. Bagaimana Anda dapat mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul ?
 - c. Apakah Anda merasa lebih percaya diri setelah mengikuti pelatihan ini? Mengapa ?
2. Bagaimana perasaan Anda selama mengikuti pelatihan ini ? Jelaskan !
3. Apakah Anda dapat menerapkan prinsip-prinsip kognitif dalam kehidupan sehari-hari seperti beberapa hal yang telah dilakukan di dalam pelatihan ini. Berikan contohnya !



LAMPIRAN C (ALAT UKUR PENELITIAN)

- Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba
 - Hasil Uji Reabilitas & Validitas Skala Kepercayaan Diri
- Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba

IDENTITAS DIRI

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pendidikan :
Status Perkawinan : Kawin / Belum

PETUNJUK

Jawablah pertanyaan pada kolom sebelah kiri dengan cara memilih salah satu jawaban yang terdapat pada kolom sebelah kanan, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Berilah tanda check (√) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan penilaian saudara.

2. Jawaban:

SS = Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai

S = Jika pernyataan tersebut Sesuai

TS = Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai

STS = Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai

Contoh jawaban :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sehat.	√			
2.	Saya tidak sehat				√

3. Jawaban yang saudara berikan tidak bersifat benar-salah, jawaban sesuai dengan keadaan saudara yang sebenarnya.
4. Usahakan agar semua nomor terjawab dan tidak ada yang terlewati.
5. Terimakasih atas perhatian dan partisipasi saudara.

SELAMAT MENGERJAKAN !!

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Jika menghadapi suatu masalah, saya bisa menyelesaikannya sendiri.				
2.	Saya merasa dengan keterbatasan saya ini segala sesuatu sulit untuk saya lakukan sehingga saya membutuhkan bantuan orang lain.				
3.	Saya senang menghadiri acara-acara yang diadakan di kampung seperti acara tujuh belasan, gotong royong atau kegiatan lainnya.				
4.	Saya lebih memilih berdiam diri di rumah dari pada menghadiri undangan yang diberikan pada saya.				
5.	Saya tidak merasa cemas ketika berbicara di depan umum.				
6.	Saya ragu jika berkenalan dengan orang yang baru saya kenal.				
7.	Meskipun dengan keterbatasan saya, jika memiliki keinginan, saya akan berusaha mewujudkannya.				

8.	Saya selalu bertanya pada orang lain apakah yang saya lakukan telah benar dan sesuai.				
9.	Dalam suatu pertemuan saya mudah untuk berbaur dengan lainnya.				
10.	Saya merasa di belakang saya, orang lain sering membicarakan kejelekan saya.				
11.	Saya bisa menahan amarah saya ketika orang lain menyalahkan apa yang saya katakan.				
12.	Saya sangat berhati-hati dalam bersikap ketika ada orang lain di dekat saya.				
13.	Walau saya memiliki kekurangan saya yakin bisa menjadi orang yang lebih baik.				
14.	Saya merasa dengan kondisi saya seperti ini, saya tidak mampu melakukan sesuatu yang menjadi keinginan saya.				
15.	Saya sering menjadi orang yang ditunggu-tunggu atau dirindukan kehadirannya oleh orang lain.				
16.	Ketika saya berhasil melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk kepentingan umum, orang lain jarang menghargainya.				
17.	Saya tidak khawatir jika tiba-tiba dimintai pendapat oleh orang lain.				
18.	Saya merasa ragu-ragu jika harus berpergian jauh seorang diri.				
19.	Kecacatan yang saya miliki tidak menghambat saya untuk mencoba hal-hal baru yang bermanfaat bagi hidup saya.				
20.	Kecacatan yang saya miliki membuat saya merasa tidak berguna menjalani hidup ini.				

21.	Meskipun saya seorang penyandang cacat, tetangga-tetangga saya bersikap baik terhadap saya.				
22.	Saya merasa karena kecacatan yang saya miliki, saya tidak pernah dilibatkan dalam kepanitiaan kegiatan di kampung.				
23.	Ketika memberikan pendapat, saya tidak takut jika pendapat saya tidak diterima.				
24.	Saya tidak berani mengambil keputusan sendiri.				
25.	Meskipun saya memiliki kekurangan, ketika mengalami kegagalan, saya tidak akan menyerah untuk berusaha.				
26.	Kecacatan yang saya miliki sering membuat saya gagal ketika melakukan sesuatu.				
27.	Meskipun saya cacat, tidaklah menjadi hambatan bagi saya untuk tetap mengikuti kegiatan di kampung.				
28.	Saya merasa karena kekurangan yang saya miliki, orang lain malas ketika saya ajak bicara.				
29.	Ketika saya melakukan kesalahan, saya tidak akan menyalahkan diri saya terus menerus.				
30.	Saya harus berpikir lama terlebih dahulu sebelum mengemukakan keinginan saya pada orang lain.				
31.	Saya merasa dapat melewati masa-masa sulit dalam hidup saya				
32.	Saya merasa kecacatan saya ini telah menjadi beban bagi keluarga saya.				
33.	Saya tidak takut orang lain memperolok (mengejek) saya karena kecacatan yang saya				

	miliki.				
34.	Menurut saya, orang-orang di sekeliling saya selalu tidak menyukai apa yang akan saya kerjakan.				
35.	Saya sering menceritakan pengalaman saya pada orang lain dengan santai.				
36.	Saya takut setiap yang saya lakukan dinilai jelek (buruk) oleh orang lain.				
37.	Saya berpikir bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya.				
38.	Saya merasa bahwa tidak ada satu perusahaan pun yang mau menerima saya sebagai pegawainya.				
39	Kecacatan yang saya miliki tidak membuat saya sulit mendapatkan teman.				
40	Saya sering menghindar ketika bertemu dengan orang lain yang saya kenal.				
41	Bagi saya segala sesuatu yang saya lakukan adalah yang terbaik untuk hidup saya.				
42	Saya menjadi salah tingkah jika ada orang yang tiba-tiba mengajak saya bicara.				

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	97.5
	Excluded ^a	1	2.5
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	124.69	273.271	.220	.910
A2	124.21	278.904	.067	.911
A3	123.97	267.499	.480	.907
A4	123.74	272.827	.445	.908
A5	124.31	276.955	.145	.910
A6	124.36	274.341	.219	.910
A7	123.87	264.957	.533	.906
A8	124.77	280.603	.000	.912
A9	124.08	267.704	.480	.907
A10	124.05	274.103	.258	.909
A11	124.31	264.219	.559	.906

A12	124.79	284.852	-.144	.914
A13	123.90	257.200	.765	.903
A14	123.90	273.200	.298	.909
A15	124.36	268.815	.479	.907
A16	124.59	266.617	.449	.907
A17	124.03	268.184	.614	.906
A18	124.26	271.038	.268	.910
A19	124.03	259.605	.715	.904
A20	123.77	263.814	.660	.905
A21	124.03	262.868	.621	.905
A22	124.10	269.410	.348	.909
A23	124.31	263.429	.587	.905
A24	124.18	271.204	.344	.908
A25	123.95	260.576	.735	.904
A26	124.08	275.599	.193	.910
A27	124.08	253.389	.804	.902
A28	124.00	260.211	.685	.904
A29	124.23	266.919	.451	.907
A30	124.44	280.726	-.003	.912
A31	124.00	274.737	.267	.909
A32	123.90	265.042	.604	.905
A33	124.00	263.737	.526	.906
A34	124.05	267.945	.428	.907
A35	124.28	270.524	.390	.908
A36	124.31	263.482	.585	.905
A37	123.87	257.325	.733	.903
A38	124.23	279.182	.037	.913
A39	124.18	263.204	.497	.907
A40	124.15	264.923	.428	.908
A41	124.08	269.704	.422	.908
A42	123.95	268.945	.460	.907

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	97.5
	Excluded ^a	1	2.5
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	124.69	273.271	.220	.910
A2	124.21	278.904	.067	.911
A3	123.97	267.499	.480	.907
A4	123.74	272.827	.445	.908
A5	124.31	276.955	.145	.910
A6	124.36	274.341	.219	.910
A7	123.87	264.957	.533	.906
A8	124.77	280.603	.000	.912
A9	124.08	267.704	.480	.907
A10	124.05	274.103	.258	.909
A11	124.31	264.219	.559	.906

A12	124.79	284.852	-.144	.914
A13	123.90	257.200	.765	.903
A14	123.90	273.200	.298	.909
A15	124.36	268.815	.479	.907
A16	124.59	266.617	.449	.907
A17	124.03	268.184	.614	.906
A18	124.26	271.038	.268	.910
A19	124.03	259.605	.715	.904
A20	123.77	263.814	.660	.905
A21	124.03	262.868	.621	.905
A22	124.10	269.410	.348	.909
A23	124.31	263.429	.587	.905
A24	124.18	271.204	.344	.908
A25	123.95	260.576	.735	.904
A26	124.08	275.599	.193	.910
A27	124.08	253.389	.804	.902
A28	124.00	260.211	.685	.904
A29	124.23	266.919	.451	.907
A30	124.44	280.726	-.003	.912
A31	124.00	274.737	.267	.909
A32	123.90	265.042	.604	.905
A33	124.00	263.737	.526	.906
A34	124.05	267.945	.428	.907
A35	124.28	270.524	.390	.908
A36	124.31	263.482	.585	.905
A37	123.87	257.325	.733	.903
A38	124.23	279.182	.037	.913
A39	124.18	263.204	.497	.907
A40	124.15	264.923	.428	.908
A41	124.08	269.704	.422	.908
A42	123.95	268.945	.460	.907

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

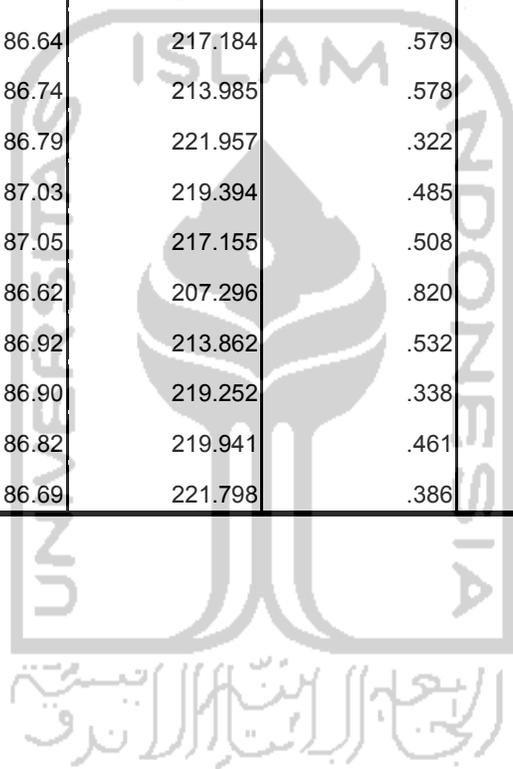
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a3	86.72	216.682	.569	.933
a4	86.49	224.993	.364	.935
a7	86.62	213.717	.644	.932
a9	86.82	217.151	.559	.934
a11	87.05	213.839	.639	.933
a13	86.64	207.131	.858	.930
a15	87.10	218.463	.550	.934
a16	87.33	220.281	.365	.936
a17	86.77	218.445	.671	.933
a19	86.77	209.814	.790	.931
a20	86.51	216.677	.607	.933

a21	86.77	211.972	.730	.931
a22	86.85	224.134	.220	.938
a23	87.05	213.260	.662	.932
a24	86.92	225.126	.223	.937
a25	86.69	210.534	.823	.930
a27	86.82	204.414	.863	.929
a28	86.74	214.090	.614	.933
a29	86.97	215.868	.543	.934
a32	86.64	217.184	.579	.933
a33	86.74	213.985	.578	.933
a34	86.79	221.957	.322	.936
a35	87.03	219.394	.485	.934
a36	87.05	217.155	.508	.934
a37	86.62	207.296	.820	.930
a39	86.92	213.862	.532	.934
a40	86.90	219.252	.338	.937
a41	86.82	219.941	.461	.935
a42	86.69	221.798	.386	.935



Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri 4

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

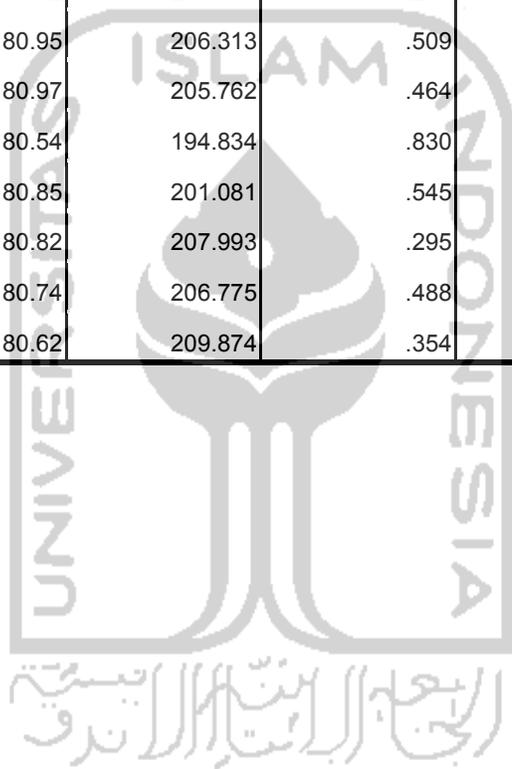
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a3	80.64	203.605	.595	.938
a4	80.41	212.933	.323	.940
a7	80.54	200.255	.688	.936
a9	80.74	203.880	.593	.938
a11	80.97	201.341	.643	.937
a13	80.56	194.410	.879	.934
a15	81.03	205.605	.566	.938
a16	81.26	208.459	.336	.941
a17	80.69	205.903	.672	.937
a19	80.69	197.587	.788	.935
a20	80.44	204.463	.595	.938
a21	80.69	198.903	.761	.936

a23	80.97	200.499	.678	.937
a25	80.62	197.927	.837	.935
a27	80.74	191.933	.877	.934
a28	80.67	202.754	.571	.938
a29	80.90	202.621	.575	.938
a32	80.56	205.200	.555	.938
a33	80.67	201.018	.600	.938
a34	80.72	210.050	.293	.941
a35	80.95	206.313	.509	.939
a36	80.97	205.762	.464	.939
a37	80.54	194.834	.830	.934
a39	80.85	201.081	.545	.938
a40	80.82	207.993	.295	.942
a41	80.74	206.775	.488	.939
a42	80.62	209.874	.354	.940



Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri 5

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

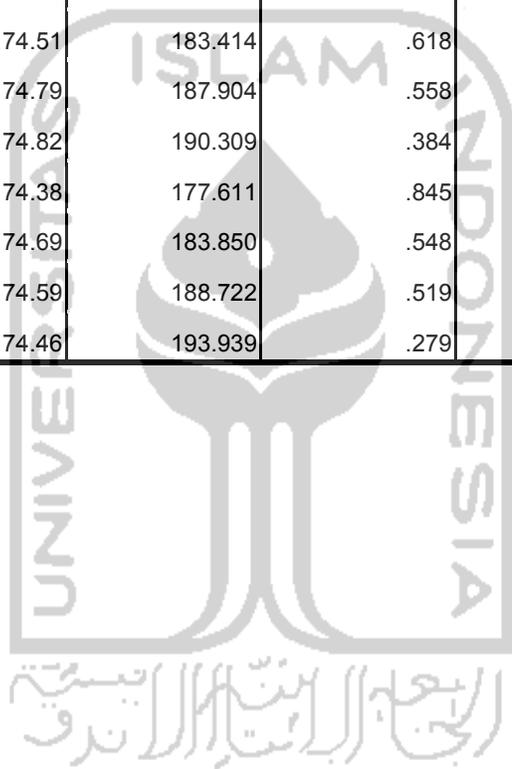
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a3	74.49	185.520	.634	.942
a4	74.26	195.459	.312	.945
a7	74.38	182.296	.725	.941
a9	74.59	185.827	.630	.942
a11	74.82	183.256	.683	.941
a13	74.41	177.406	.886	.938
a15	74.87	187.536	.602	.942
a16	75.10	192.410	.280	.947
a17	74.54	188.097	.700	.942
a19	74.54	180.097	.810	.940

a20	74.28	188.103	.551	.943
a21	74.54	181.466	.779	.940
a23	74.82	182.783	.704	.941
a25	74.46	180.939	.836	.939
a27	74.59	174.985	.885	.938
a28	74.51	187.414	.493	.944
a29	74.74	184.248	.623	.942
a32	74.41	188.669	.518	.943
a33	74.51	183.414	.618	.942
a35	74.79	187.904	.558	.943
a36	74.82	190.309	.384	.945
a37	74.38	177.611	.845	.939
a39	74.69	183.850	.548	.943
a41	74.59	188.722	.519	.943
a42	74.46	193.939	.279	.946



Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri 6

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

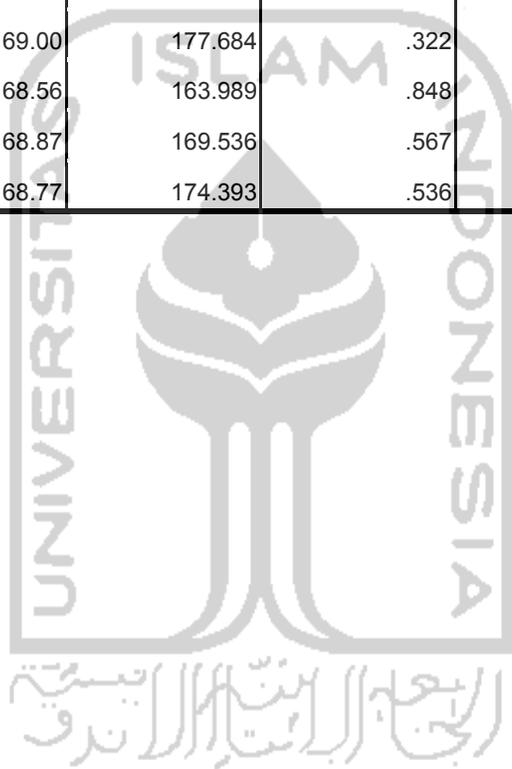
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a3	68.67	171.070	.661	.946
a4	68.44	181.358	.303	.950
a7	68.56	168.042	.748	.945
a9	68.77	171.340	.659	.946
a11	69.00	169.000	.704	.945
a13	68.59	163.880	.885	.943
a15	69.05	173.208	.622	.947
a17	68.72	173.997	.708	.946
a19	68.72	166.155	.823	.944
a20	68.46	175.097	.503	.948
a21	68.72	167.682	.782	.944

a23	69.00	168.684	.719	.945
a25	68.64	167.341	.832	.944
a27	68.77	161.551	.884	.943
a28	68.69	174.903	.431	.949
a29	68.92	169.599	.659	.946
a32	68.59	175.564	.475	.948
a33	68.69	169.377	.628	.947
a35	68.97	173.341	.588	.947
a36	69.00	177.684	.322	.950
a37	68.56	163.989	.848	.943
a39	68.87	169.536	.567	.948
a41	68.77	174.393	.536	.948



IDENTITAS DIRI

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pendidikan :

PETUNJUK

Jawablah pertanyaan pada kolom sebelah kiri dengan cara memilih salah satu jawaban yang terdapat pada kolom sebelah kanan, dengan ketentuan sebagai berikut:

6. Berilah tanda check (√) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan penilaian saudara.

7. Jawaban:

SS = Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai

S = Jika pernyataan tersebut Sesuai

TS = Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai

STS = Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai

Contoh jawaban :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sehat.	√			
2.	Saya tidak sehat				√

8. Jawaban yang saudara berikan tidak bersifat benar-salah, jawaban sesuai dengan keadaan saudara yang sebenarnya.
9. Usahakan agar semua nomor terjawab dan tidak ada yang terlewat
10. Terimakasih atas perhatian dan partisipasi saudara

SELAMAT MENGERJAKAN !!!

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya senang menghadiri acara-acara yang diadakan di kampung seperti acara tujuh belasan, gotong royong atau kegiatan lainnya.				
2.	Saya lebih memilih berdiam diri di rumah dari pada menghadiri undangan yang diberikan pada saya.				
3.	Meskipun dengan keterbatasan saya, jika memiliki keinginan, saya akan berusaha mewujudkannya.				
4.	Dalam suatu pertemuan saya mudah untuk berbaur dengan lainnya.				
5.	Saya bisa menahan amarah saya ketika orang lain menyalahkan apa yang saya katakan.				
6.	Walau saya memiliki kekurangan saya yakin bisa menjadi orang yang lebih baik.				
7.	Saya sering menjadi orang yang ditunggu-tunggu atau dirindukan kehadirannya oleh orang lain.				
8.	Saya tidak khawatir jika tiba-tiba dimintai pendapat oleh orang lain.				

9.	Kecacatan yang saya miliki tidak menghambat saya untuk mencoba hal-hal baru yang bermanfaat bagi hidup saya.				
10.	Kecacatan yang saya miliki membuat saya merasa tidak berguna menjalani hidup ini.				
11.	Meskipun saya seorang penyandang cacat, tetangga-tetangga saya bersikap baik terhadap saya.				
12.	Ketika memberikan pendapat, saya tidak takut jika pendapat saya tidak diterima.				
13.	Meskipun saya memiliki kekurangan, ketika mengalami kegagalan, saya tidak akan menyerah untuk berusaha.				
14.	Meskipun saya cacat, tidaklah menjadi hambatan bagi saya untuk tetap mengikuti kegiatan di kampung.				
15.	Saya merasa karena kekurangan yang saya miliki, orang lain malas ketika saya ajak bicara.				
16.	Ketika saya melakukan kesalahan, saya tidak akan menyalahkan diri saya terus menerus.				
17.	Saya merasa kecacatan saya ini telah menjadi beban bagi keluarga saya.				
18.	Saya tidak takut orang lain memperolok (mengejek) saya karena kecacatan yang saya miliki.				
19.	Saya sering menceritakan pengalaman saya pada orang lain dengan santai.				
20.	Saya takut setiap yang saya lakukan dinilai jelek (buruk) oleh orang lain.				

21.	Saya berpikir bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya.				
22	Kecacatan yang saya miliki tidak membuat saya sulit mendapatkan teman.				
23	Bagi saya segala sesuatu yang saya lakukan adalah yang terbaik untuk hidup saya.				





LAMPIRAN D (HASIL PENELITIAN)

- Deskripsi Data Penelitian
- Hasil Uji Homogenitas
- Hasil Uji Hipotesis (*Mann-Whitney*)
- Hasil Uji *Wilcoxon*

الجامعة الإسلامية
الابواب مفتوحة للجميع

**Data Penelitian *Pretest*, *Posttest* dan *Follow Up* Skala Kepercayaan
Diri
Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Subjek	Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>	<i>Follow up</i>
1	Eksperimen	60	77	17	83
2	Eksperimen	67	72	5	82
3	Eksperimen	62	80	18	83
4	Eksperimen	65	85	20	87
5	Eksperimen	66	84	18	85
6	Eksperimen	69	86	17	88
7	Eksperimen	59	79	20	83
8	Eksperimen	64	80	16	83
9	Eksperimen	66	75	9	78
10	Eksperimen	65	83	18	86
11	Kontrol	60	59	-1	66
12	Kontrol	65	65	0	64
13	Kontrol	63	64	1	63
14	Kontrol	67	63	-4	65
15	Kontrol	65	61	-4	58
16	Kontrol	65	63	-2	62
17	Kontrol	64	61	-3	60
18	Kontrol	57	60	3	64
19	Kontrol	68	66	-2	56
20	Kontrol	64	62	-2	62

DESKRIPSI

KELOMPOK EKSPERIMEN

Descriptive Statistic

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	10	64,30	3,129	59	69
Posttest	10	80,10	4,533	72	86
Follow Up	10	83,80	2,860	78	88

KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistic

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	10	63,80	3,225	57	68
Posttest	10	62,40	2,221	59	66
Follow Up	10	62,00	3,162	56	66

UJI HOMOGENITAS

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretes eksperimen	10	11.10	111.00
kontrol	10	9.90	99.00
Total	20		

Test Statistics^b

	pretes
Mann-Whitney U	44.000
Wilcoxon W	99.000
Z	-.458
Asymp. Sig. (2-tailed)	.647
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.684 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

UJI HIPOTESIS

Post Test_

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
gainskor eksperimen	10	15.50	155.00
kontrol	10	5.50	55.00
Total	20		

Test Statistics^b

	Gainskor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	55.000
Z	-3.798
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Follow up_

Mann-Whitney Test

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttes eksperimen	10	15.50	155.00
posttes kontrol	10	5.50	55.00
Total	20		
followup eksperimen	10	15.50	155.00
followup kontrol	10	5.50	55.00
Total	20		

	posttes	followup
Mann-Whitney U	.000	.000
Wilcoxon W	55.000	55.000
Z	-3.784	-3.797
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

UJI WILCOXON

Pretest – Posttest

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttes - pretes	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. posttes < pretes

b. posttes > pretes

c. posttes = pretes

Test Statistics^b

	posttes - pretes
Z	-2.814 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Posttest – Follow Up

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
followup - posttes	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. followup < posttes

b. followup > posttes

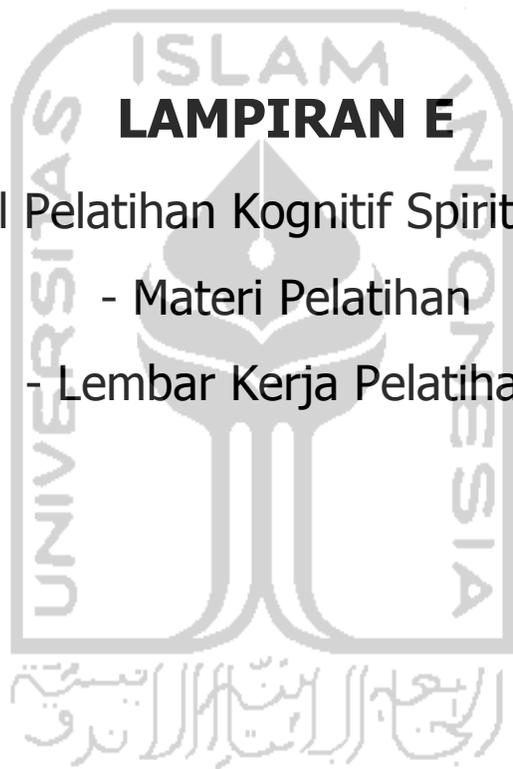
c. followup = posttes

Test Statistics^b

	followup - posttes
Z	-2.823 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



- Modul Pelatihan Kognitif Spiritual Islam
- Materi Pelatihan
- Lembar Kerja Pelatihan

MODUL
PELATIHAN KOGNITIF SPIRITUAL ISLAM
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA PENYANDANG CACAT TUBUH



Disusun Oleh

WINDA AYU LESTARI, S.Psi

MAGISTER PROFESI PSIKOLOG

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2012

MODUL PELATIHAN

KOGNITIF SPIRITUAL ISLAM

“Lebih PD Menjalani Kehidupan”

Assalamu’alaikum.Wr.Wb

Modul pelatihan kognitif spiritual Islam ini disusun sebagai salah satu panduan yang diharapkan dapat bermanfaat bagi penyandang cacat sehingga dapat merubah kondisi hidupnya menjadi lebih baik. Pelatihan kognitif spiritual ini diberikan kepada penyandang cacat dengan harapan penyandang cacat dapat lebih percaya diri, diawali menghargai diri sendiri dan disertai juga dengan motivasi yang tinggi untuk dapat berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik dalam kehidupan sosial masyarakat dan agama.

Wassalamu’alaikum.Wr.Wb

Yogyakarta, 2 Mei 2012

Peneliti

PETUNUJUK UMUM

A. METODE

Pelatihan ini diaplikasikan dalam beberapa metode pelatihan dimana setiap metode disesuaikan dengan kebutuhan per sesi. Metode-metode yang digunakan diantaranya adalah metode *experiential learning*, yaitu metode belajar melalui pengalaman yang diperoleh oleh peserta selama pelatihan berlangsung dan mampu diwujudkan dalam kehidupannya sehari-hari. Metode lain yang juga digunakan adalah ceramah, diskusi dan refleksi.

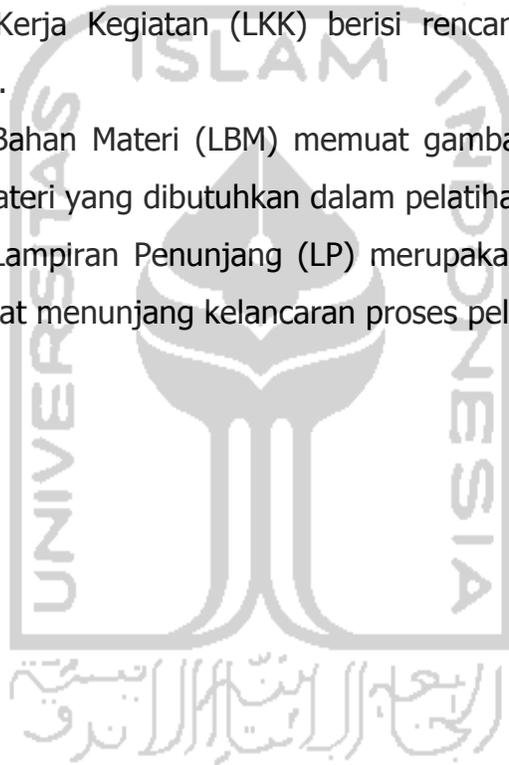
B. JADWAL PELATIHAN KOGNITIF SPIRITUAL ISLAM

Waktu	Sesi	Acara	Waktu
Pertemuan I	I	Pembukaan dan Persiapan	30 menit
	II	Pengantar Pelatihan	60 menit
	III	Manajemen Pikiran	120 menit
Pertemuan II	IV	"Who Am I"	60 menit
	V	Mengenal Potensi yang Dimiliki	60 menit
	VI	Qadha & Qadar	60 menit
	VII	Mengenal Allah Sebagai Sang Pencipta	120 menit
	VIII	Evaluasi dan Penutup	60 menit

C. KETERANGAN

Modul ini memiliki empat lembaran penunjang, adapun pengertian dari ke empat lembar tersebut adalah :

1. Lembar Petunjuk Trainer (LPT) merupakan lembar yang berisi uraian kegiatan lengkap beserta waktu dan instruksi yang menjadi pedoman trainer dalam melaksanakan setiap kegiatan pelatihan ini.
2. Lembar Kerja Kegiatan (LKK) berisi rencana-rencana kegiatan pelatihan.
3. Lembar Bahan Materi (LBM) memuat gambaran seluruh bahan-bahan materi yang dibutuhkan dalam pelatihan.
4. Lembar Lampiran Penunjang (LP) merupakan lampiran-lampiran yang dapat menunjang kelancaran proses pelatihan.



Sesi 1

Pembukaan dan Persiapan

LPT 1

Tujuan :

1. Peserta dapat saling mengenal satu sama lain, terjalin suasana dekat dan akrab antar peserta dengan trainer dan tim pelatihan sehingga proses pelatihan dapat berjalan dengan suasana hangat dan nyaman.
2. Menciptakan suasana rileks sebelum dimulainya pelatihan
3. Peserta memahami pentingnya kekompakan dan kerjasama dalam mencapai tujuan program.

Waktu : 60 menit

Materi :

1. Laptop
2. LCD
3. Name tag warna
4. Spidol
5. Video "paralympic"

Metode :

1. Ceramah
2. Permainan
3. Menonton video

Prosedur :

1. Trainer membuka Pelatihan Kognitif Spiritual dengan mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta mengikuti pelatihan, serta memperkenalkan diri dan berdoa bersama-sama para peserta.
2. Penayangan power point mengenai profil trainer.
3. Semua peserta diminta untuk memperkenalkan diri, lalu masing-masing peserta menuliskan namanya di name tag
4. Peserta kemudian dibagi dalam dua kelompok.
5. Kedua kelompok secara bersamaan menyanyikan lagu. Kelompok satu menyanyikan lagu "balonku ada lima" dan kelompok dua "pelangi-pelangi". Tiap kelompok harus berkonsentrasi agar tidak terpengaruh dengan nyanyian kelompok lain.
6. Kemudian satu orang anggota dari kelompok satu diminta bernyanyi dihadapan kelompok dua, sebaliknya satu orang anggota dari kelompok dua bernyanyi dihadapan kelompok satu. Sementara kedua kelompok terus menyanyikan lagu masing-masing.
7. Setelah permainan selesai, trainer meminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya ketika melakukan permainan tadi. Trainer kemudian menarik hikmah dari permainan tersebut dan mengaitkannya dengan pelaksanaan pelatihan yaitu :
 - a. konsentrasi dan ketekunan dibutuhkan agar tidak terpengaruh dan berhasil.
 - b. kebersamaan bisa menentukan keberhasilan.
 - c. konsentrasi, ketekunan dan dukungan kelompok akan membuahkan hasil dalam pelatihan.

8. Sebelum sesi ini ditutup, trainer menayangkan video "paralympic" (olympic yang dikhususkan bagi para difabel) untuk memberi pemahaman pada peserta bahwa kaum difabel juga bisa mengikuti perlombaan seperti orang normal pada umumnya serta menambah semangat para peserta sebelum dimulainya kegiatan pelatihan.



Sesi 2**Pengantar Pelatihan****Tujuan :**

1. Peserta mengenal Pelatihan Kognitif Spiritual Islam termasuk didalamnya tujuan pelatihan dan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan pelatihan. Dengan mengetahui tujuan dan kegiatan Pelatihan Kognitif Spiritual Islam tersebut, para peserta baik secara individu maupun berkelompok diharapkan dapat menempatkan diri untuk ikut berperan aktif sehingga dapat mendukung pencapaian tujuan pelatihan.
2. Peserta mengetahui dan memahami terjadinya proses berpikir sehingga dapat mengerti kemungkinan terjadinya kesalahan berpikir yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan ataupun "ketidaknyamanan" pada diri peserta. Peserta juga dapat mengenali jenis emosi atau perasaan yang ia miliki serta memahami adanya keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Adanya pemahaman ini akan menempatkan pentingnya "proses berpikir dan mengenali emosi" dalam menyikapi pengalaman atau peristiwa dalam kehidupan sehari-hari.

Waktu : 60 menit

Materi :

1. Laptop
2. LCD
3. Lembar gambaran proses pelatihan
4. Lembar mengenal perasaan
5. Lembar hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku

Metode :

1. *Experiential learning*
2. Refleksi
3. Ceramah

Prosedur :

1. Trainer mengenalkan Pelatihan Kognitif Spiritual Islam dengan menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya pelatihan. Bagi peserta yang belum jelas dapat bertanya kepada trainer.
2. Penayangan power point mengenai tujuan dan kontrak Pelatihan Kognitif Spiritual Islam.
3. Selanjutnya trainer menayangkan materi tentang terjadinya proses berpikir, hubungan pikiran, perasaan dan perilaku sembari menjelaskannya satu per satu.
4. Peserta kemudian dibagikan lembar "mengenal perasaan". Trainer meminta peserta menuliskan situasi terakhir yang membuat perasan tegang peserta begitu kuat lalu menjelaskan perasaan yang dialami saat situasi tersebut berlangsung.
5. Trainer menanyakan kepada peserta apa kesan yang dirasakan ketika mengerjakan lembar kerja "mengenal perasaan".
6. Trainer kemudian menghubungkan tugas tersebut dengan pemahaman spiritual Islam yaitu jika seseorang mau berpikir positif dan tidak su'udzon terhadap peristiwa yang dialami maka perasaan yang timbul juga akan positif.
7. Selanjutnya trainer membagikan lembar "hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Peserta diminta oleh trainer

untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang tersedia pada lembar tersebut.

8. Trainer kemudian menanyakan manfaat apa yang dapat diambil setelah peserta mengetahui keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.



Sesi 3

Manajemen Pikiran

LPT 3

Tujuan :

1. Peserta dapat mengetahui macam-macam penyimpangan atau distorsi kognitif.
2. Mengidentifikasi distorsi kognitif yang muncul pada peserta.
3. Peserta dapat memahami bahwa emosi negatif yang muncul itu disebabkan oleh pikiran yang negatif termasuk di dalamnya terdapat penyimpangan-penyimpangan kognitif.
4. Peserta mampu menganalisis masalah yang ia hadapi dan dapat menemukan alternatif pikiran baru sehingga menimbulkan perasaan baru yang lebih positif.
5. Meningkatkan kemampuan peserta dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi penuh tekanan.

Waktu : 120 menit

Materi :

1. Laptop
2. LCD
3. Lembar "tabel penyimpangan kognitif"
4. Lembar "catatan mood"
5. Lembar "analisis masalah"

Metode :

1. *Experiential learning*
2. Refleksi

3. Ceramah
4. Permainan

Prosedur :

1. Peserta memainkan game "Aku Bisa" secara berpasangan.
2. Peserta diminta untuk menghitung dari angka satu dan seterusnya. Setiap kelipatan lima harus diganti dengan kata "bisa". Satu orang mendengarkan dan satu orang menyebutkan. Bila salah (tidak sengaja menyebutkan angka kelipatan lima atau urutan angka tidak tepat) maka peserta lain menggantikan posisinya untuk menyebutkan angka.
3. Demikian seterusnya sampai waktu permainan habis.
4. Trainer menanyakan manfaat permainan yang telah dimainkan oleh peserta tadi. Lalu trainer menyimpulkan bahwa permainan tersebut diharapkan mampu menambah semangat para peserta sebelum memulai materi yang nantinya akan diberikan. Permainan "Aku Bisa" juga memberi pelajaran pada peserta bahwa dengan konsentrasi dan ketekunan maka peserta dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.
5. Trainer selanjutnya memulai materi tentang macam-macam bentuk penyimpangan atau distorsi kognitif.
6. Peserta kemudian dibagikan lembar "catatan mood". Trainer mempersilakan peserta mengisi lembar tersebut sesuai dengan kondisi yang dialami oleh peserta.
7. Masing-masing peserta diminta untuk membacakan catatan mood yang telah mereka isi.
8. Trainer mengajak peserta untuk berdiskusi tentang apa yang telah didapatkan selama mengikuti proses tersebut. Trainer menyampaikan betapa pentingnya menemukan dan memahami

penyebab munculnya distorsi kognitif yang dialami peserta. Trainer menambahkan bahwa ketika seseorang mengalami sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan dan ia menanggapi dengan emosi yang tidak menyenangkan pula maka akan muncul distorsi kognitif pada dirinya. Oleh karena itu, diperlukannya sikap sabar dan syukur akan peristiwa yang dialami sehingga individu tidak akan langsung me-label (mencap) dirinya dengan sesuatu yang negatif karena setiap manusia memiliki kekurangan namun dibalik semua itu juga ada kelebihan.

9. Trainer setelah itu membagikan lembar "analisis masalah" pada peserta kemudian menjelaskan tiap-tiap kolom pada lembar tersebut yang akan diisi oleh peserta.
10. Peserta dipersilakan mengisi lembar "analisis masalah" sesuai dengan situasi yang ia alami.
11. Trainer menanyakan perasaan para peserta setelah mengisi kolom-kolom tersebut serta bagaimana kesan peserta ketika mendapatkan alternatif pikiran dan perasaan baru.
12. Setelah itu, trainer menutup sesi ini dengan mengucapkan terimakasih dan memotivasi peserta untuk hadir lagi pada sesi selanjutnya.

Sesi 4

"Who Am I"

LPT 4

Tujuan :

1. Peserta mampu menggali segala hal mengenai dirinya termasuk misi dalam menjalani hidupnya.
2. Peserta mengetahui bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan dimana kedua hal ini harus disyukuri.
3. Peserta bersedia berpikiran terbuka dan mau menerima masukan atau pandangan dari orang lain.
4. Melatih rasa bersyukur peserta.
5. Menumbuhkan kembali rasa percaya diri peserta

Waktu : 60 menit

Materi :

1. Lembar "*who am i* "
2. Lembar materi "bersyukur dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki"

Metode :

1. Experiental learning
2. Refleksi
3. Ceramah

Prosedur :

1. Trainer membuka sesi *who am i* dengan salam dan doa.
2. Trainer kemudian memberitahukan bahwa peserta diajak untuk mengenali dirinya lebih dalam termasuk mengetahui misi hidupnya. Trainer membagikan lembar "who am i" kepada peserta. Trainer memberikan intruksi mengenai apa yang harus ditulis pada lembar "who am i".
3. Setelah peserta selesai mengerjakan lembar "who am i", trainer meminta peserta membaca dan mereview lembar tersebut.
4. Trainer menanyakan kepada peserta kesan apa yang dirasakan ketika mengerjakan lembar kerja "who am i".
5. Trainer selanjutnya menayangkan materi tentang "bersyukur dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki". Masing-masing peserta juga mendapatkan lembar materi tersebut.
6. Trainer kemudian membaca materi yang telah ditayangkan.
7. Peserta lalu diajak berdiskusi mengenai apa yang ia pikirkan dan bagaimana perasaannya setelah dibacakan tentang materi tersebut.
8. Trainer kemudian merangkum semua jawaban peserta dan menuliskannya pada papan tulis / kertas plano.
9. Trainer menutup sesi ini dengan mengucapkan terimakasih dan melanjutkan dengan sesi yang baru.

Sesi 5

Mengenal Potensi yang Dimiliki

Tujuan :

1. Peserta dapat mengetahui potensi-potensi yang dimiliki manusia.
2. Mampu meningkatkan kepercayaan diri para peserta.
3. Peserta dapat mengekspresikan emosinya melalui tulisan

Waktu : 60 menit

Materi :

1. LCD
2. Laptop
3. Lembar materi "potensi manusia"
4. Lembar "pemantauan emosi hari ini"
5. Lembar "identifikasi pikiran positif dan negatif"
6. Lembar bergambar gajah berkaki banyak

Metode :

1. Experiential learning
2. Ceramah
3. Permainan
4. Refleksi

Prosedur :

1. Sebelum melanjutkan pada sesi selanjutnya, trainer mengajak peserta bermain untuk menghangatkan suasana agar lebih

semangat menerima materi berikutnya dalam sesi ini. Permainan ini adalah "menebak gambar"

2. Peserta diminta untuk membayangkan seekor gajah. Trainer menanyakan apa yang terlintas dalam bayangan peserta pada saat mendengar kata gajah? Bagaimana badan gajah? Telinga? Kaki? Ada berapa kaki gajah?
3. Trainer menunjukkan gambar gajah yang sudah disiapkan.
" baiklah, anda semua sudah pernah melihat gajah? masih dapat membayangkan bagaimana badan, telinga, belalai dan kakinya. sekarang saya akan memperlihatkan satu gambar gajah....."
4. Trainer mengajak peserta untuk melihat gambar dengan cermat. Dapat mengatakan: *.....coba anda perhatikan gambar ini dengan seksama. Amati bagaimana perut gajah ini? Telinganya? Kakinya? ada berapa kaki gajah yang terdapat pada gambar ini?*
5. Semua peserta didorong agar bersedia mengemukakan berapa kaki gajah yang mereka lihat.
6. Trainer meminta peserta yang mengatakan kaki gajah ada 4 untuk mengacungkan tangannya, demikian pula dengan peserta yang mengatakan bahwa kaki gajah itu ada 5,6,7,dan 8. Berapa kaki gajah yang dilihat oleh sebagian besar peserta?
7. Trainer kemudian mengajak peserta untuk mendiskusikan apa sebenarnya yang terjadi.
8. Setelah permainan selesai, trainer menanyakan pengalaman apa yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti permainan ini.
9. Trainer melanjutkan sesi dengan menayangkan materi "potensi yang dimiliki manusia". Masing-masing peserta juga mendapatkan lembar materi tersebut.
10. Trainer kemudian membacakan materi yang telah ditayangkan tersebut.
11. Peserta diminta memahami materi yang telah dibacakan dan menanyakannya jika ada yang belum dimengerti oleh peserta.

12. Trainer selanjutnya membagikan lembar "pemantauan emosi hari ini". Pada lembar ini peserta diminta untuk memilih emosi-emosi yang dirasakan setelah mengikuti sesi tadi. Lembar "pemantauan emosi" itu disimpan oleh peserta.
13. Selanjutnya trainer membagikan lembar "identifikasi pikiran positif dan negatif" kepada peserta. Peserta diminta untuk mengidentifikasi pikiran yang muncul lalu menuliskannya dan menyebutkan emosi apa yang kemudian dirasakannya setelahnya.
14. Trainer memberikan pemahaman bahwa penting mengidentifikasi pikiran yang dimiliki dan mengetahui perasaan apa yang kemudian muncul.
15. Setelah itu, trainer menutup sesi ini dengan mengucapkan terimakasih dan melanjutkan sesi selanjutnya.



Sesi 6

“Qadha dan Qadar”

LPT 6

Tujuan :

1. Peserta mengetahui bahwa ada dua wilayah dalam kehidupan manusia yaitu wilayah yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh manusia.
2. Peserta memiliki kesadaran akan musibah dalam kehidupan dan tersentuh oleh penderitaan orang lain.
3. Menumbuhkan rasa bersyukur pada diri peserta
4. Meningkatkan kepercayaan diri peserta

Waktu : 60 menit

Materi :

1. LCD
2. Laptop
3. Lembar materi “qadha dan qadar”
4. Lembar “memahami apa yang aku alami”

Metode :

1. Experiential learning
2. Ceramah
3. Refleksi

Prosedur :

1. Sebelum memulai sesi ini, trainer mengajak peserta bermain "lingkar wilayah" dengan maksud menambah pemahaman peserta mengenai materi "qadha dan qadar" yang akan diberikan nantinya
2. Peserta dibagi dalam dua kelompok dimana masing-masing kelompok membentuk lingkaran.
3. Kelompok pertama diminta untuk menuliskan hal-hal atau peristiwa yang masih bisa dikendalikan oleh manusia. Sebaliknya kelompok kedua diminta untuk menuliskan hal-hal atau peristiwa yang tidak dapat diubah oleh manusia.
4. Masing-masing peserta diminta untuk memberikan tanggapan atas tepat tidaknya letak peristiwa di kedua wilayah.
5. Trainer menayangkan materi "qadha dan qadar". Masing-masing peserta dibagikan lembar materi tersebut.
6. Trainer selanjutnya membacakan isi materi dan kemudian menanyakan pada peserta apakah ada yang tidak dipahami oleh peserta mengenai materi "qadha dan qadar" ini.
7. Peserta kemudian dibagikan lembar "memahami apa yang aku alami".
8. Trainer menjelaskan bahwa lembar tersebut meminta peserta mendeskripsikan apa yang peserta alami selama ini dan apakah yang dialaminya termasuk dalam wilayah yang dikuasai manusia atau wilayah yang menguasai manusia.
9. Setelah peserta mendeskripsikan apa yang ia alami, trainer kemudian mengajak peserta mendiskusikannya.
10. Trainer menutup sesi ini dan melanjutkan pada sesi berikutnya.

Sesi 7

Mengenal Allah Sebagai Sang Pencipta

LPT 7

Tujuan :

1. Mengetahui Allah sebagai Sang pencipta.
2. Menyadarkan para peserta supaya tidak lalai akan kewajibannya sebagai hamba Allah.
3. Mengajak peserta untuk merenungi apa yang telah ia kerjakan semasa hidupnya untuk meraih kebahagiaan abadi (akhirat).
4. Menumbuhkan rasa menghargai waktu pada peserta.
5. Memotivasi peserta agar tidak menyia-nyiakan hidupnya dengan sesuatu yang tidak berguna sehingga dikemudian hari peserta lebih dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin.
6. Meningkatkan kepercayaan diri peserta
7. Menumbuhkan harapan pada masa depan
8. Menumbuhkan rasa tanggung jawab pada diri peserta untuk melakukan tugas-tugas kehidupan
9. Menumbuhkan kemampuan membuat rencana masa depan yang dicita-citakan.

Waktu : 120 menit

Materi :

1. LCD
2. Laptop
3. Stiker nama "orang terkenal".
4. Lembar materi "Allah Sang Pencipta"
5. Lembar materi "waktu adalah modal utama hidup"

6. Lembar "rencana masa depan"

Metode :

1. Experiential learning
2. Refleksi
3. Ceramah
4. Permainan

Prosedur :

1. Sesi kali ini dimulai dengan mengajak peserta bermain sejenak untuk menambah semangat dalam diri peserta saat melaksanakan pelatihan ini. Permainan ini disebut "menebak nama orang terkenal".
2. Dalam permainan ini para peserta dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok harus berkompetisi dalam permainan ini.
3. Peserta diminta untuk berdiri dan membentuk sebuah lingkaran besar.
4. Trainer menempelkan stiker berlabel nama-nama tokoh di punggung para peserta (perhatikan, peserta jangan sampai tahu nama tokoh yang tertera di punggungnya sebelum permainan di mulai)
5. Setelah semua peserta mendapatkan stiker yang telah tertempel di punggungnya, trainer meminta mereka untuk menebak nama tokoh yang tertulis pada stiker di punggung mereka. Permainan ini dapat dimulai dengan instruksi sebagai berikut :

"Baiklah, apakah semua sudah mendapatkan stiker yang tertempel di punggung ? Jika semua sudah mendapatkan stikernya, marilah kita mulai permainan ini. Pada punggung Anda masing-masing terdapat stiker yang bertuliskan nama orang terkenal. Anda diminta untuk menebak nama siapakah yang tertera di punggung Anda itu. Anda boleh bertanya kepada teman mengenai ciri-ciri atau

karakteristik dari orang yang namanya ada di punggung Anda. Ingat Anda tidak boleh menanyakan namanya."

6. Setelah peserta mengetahui tugasnya, beri penekanan pada instruksi berikut : *"Tugasnya mudah, bukan? Nah agar permainan ini menjadi menarik, saya akan mengemukakan aturan permainannya. Anda boleh bertanya dua kali dengan dua pertanyaan pada seseorang. Pertanyaan tersebut hanya boleh dijawab Ya atau Tidak....misalnya : apakah ia seorang laki-laki?"*
7. Peserta yang ditanya hanya diperkenankan memberi jawaban "ya" atau "tidak".
8. Apabila dengan dua pertanyaan peserta yang bersangkutan belum dapat menebak nama tokoh yang tertera di punggungnya dengan benar, peserta diminta mencari teman lain dan menanyakan hal lain dengan cara yang sama dan seterusnya.
9. Peserta yang dapat menebak pertama kali nama tokoh diminta untuk berteriak "SAYA DAPAT" dan dinobatkan sebagai pemenang dalam kelompok mereka.
10. Selanjutnya trainer menanyakan pengalaman apa yang yang diperoleh peserta dari permainan tersebut.
11. Trainer kemudian melanjutkan sesi dengan menayangkan materi "Allah Sang Pencipta". Masing-masing peserta menerima lembar meteri tersebut. Trainer kemudian membacakan isi materi tersebut.
12. Setelah materi selesai dibacakan, trainer meminta masing-masing peserta untuk menceritakan pengalaman hidupnya selama ini berkaitan dengan seberapa dekat mereka mengenal Allah sebagai pencipta. Trainer dapat memulai dengan pertanyaan "Apakah peserta tahu hal apa saja yang Allah benci atau yang Allah sukai ? Apa saja yang sudah dilakukan selama ini untuk meraih kebahagiaan abadi (akhirat) ?"
13. Jika masing-masing peserta telah selesai menceritakan pengalaman hidupnya maka trainer mengakhiri materi ini dengan menarik

sebuah kesimpulan. Kesimpulannya yaitu sebagai hamba Allah, kita harus mau mengenal Allah karena Ia pencipta kita. Kita juga selalu berusaha untuk mematuhi segala perintahNya dan menjauhi laranganNya agar kita menjadi orang-orang beruntung yang dapat meraih kebahagiaan abadi (akhirat).

14. Sesi ini kemudian dilanjutkan dengan menayangkan materi “waktu adalah modal utama hidup”. Masing-masing peserta menerima lembar meteri tersebut. Trainer kemudian meminta salah satu peserta membacakan isi materi tersebut.
15. Trainer selanjutnya menanyakan apakah ada peserta yang tidak memahami isi materi yang telah diberikan. Jika peserta telah memahaminya maka trainer meminta beberapa peserta menceritakan apakah selama ini mereka termasuk orang yang telah menyia-nyiaikan waktunya.
16. Trainer kemudian membagikan lembar “rencana masa depan” yang kemudian akan diisi oleh peserta dengan rencana-rencana masa depan yang ingin atau akan ia capai.
17. Selanjutnya, fasilitator menutup sesi ini dengan memberikan penguatan akan pentingnya menghargai waktu dan merencanakan setiap keinginan, harapan, cita-cita dan impian.

الرَّجَاءُ إِلَى اللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَلِيمِ

Sesi 8

Evaluasi dan Penutup

LPT 8

Tujuan :

1. Peserta memiliki pengalaman selama mengikuti pelatihan kognitif spiritual Islam.
2. Peserta dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul dalam dirinya.
3. Peserta dapat menerapkan prinsip-prinsip kognitif dalam kehidupan sehari-hari seperti beberapa hal yang telah dilakukan di dalam pelatihan ini.
4. Peserta dapat lebih percaya diri dalam melaksanakan rencana-rencana yang akan dilakukannya di masa yang akan datang dan berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Waktu : 60 menit

Materi :

1. Kertas HVS
2. Alat tulis
3. Lembar evaluasi
4. Lembar "auto hypnosis"

Metode :

1. Ceramah
2. Experiental learning
3. Refleksi

Prosedur :

1. Trainer mereviu dari awal sesi pelatihan sampai akhir dan meminta peserta mengemukakan pengalaman dan perasaan yang dialaminya selama proses pelatihan.
2. Peserta dibagikan lembar "auto hypnosis".
3. Pada lembar tersebut, trainer meminta peserta mengisinya dengan perasaan yakin dan mampu sehingga peserta diharapkan memiliki komitmen terhadap apa yang telah ia tulis.
4. Trainer kemudian membagikan lembar evaluasi pelatihan dan meminta peserta mengisi lembar tersebut. Kemudian lembar tersebut dikumpulkan lalu trainer memberikan motivasi kepada peserta untuk tetap mampu mengelola pikiran dan emosinya dengan cara-cara yang telah dilakukan dalam pelatihan ini.
5. Trainer meminta peserta untuk tetap membuat catatan mood harian, menganalisis masalah dan mengidentifikasi pikiran dan perasaan sebagai salah satu cara menghadapi permasalahan yang muncul pada dirinya sehingga dapat menjaga kepercayaan diri peserta.
6. Selanjutnya trainer menutup sesi ini dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dalam pelaksanaan pelatihan ini dan berharap semoga pelatihan ini bermanfaat dalam kehidupan peserta untuk dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan.