TERAPI *SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING* DALAM MENINGKATKAN MANAJEMEN DIRI; STUDI KASUS PADA SEORANG ANAK TUNAGRAHITA DI BARATA JAYA KECAMATAN GUBENG SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos)

OLEH:

KHOIROTUL ULA

NIM. B03215019

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama	: Khoirotul Ula
Nim	: B03215019
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Pedurungan Rt. 03 Rw. 01 Dukuh Tunggal Glagah Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik manapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 29 Januari 2018

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
17C75AFF108732059
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Khoirotul Ula

NIM.B03215019

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	:	Khoirotul Ula
NIM	:	B03215019
Jurusan	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	:	Terapi *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Manajemen Diri : Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 29 Januari 2019

Telah di setujui oleh:

Dosen Pembimbing

Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Khoirotul Ula ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 4 Februari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003

Penguji I

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : KHOIROTUL ULA
NIM : B03215019
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BKI
E-mail address : KHOIROTULULA89@GMAIL.COM

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
TERAPI SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING DALAM MENINGKATKAN MANAJEMEN DIRI : STUDI KASUS PADA SEORANG ANAK TUNAGRAHITA DI KELURAHAN BARATA JAYA KECAMATAN GUBENG

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 Februari 2019

Penulis

(KHOIROTUL ULA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Khoirotul Ula (B03215019). Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya.

Fokus penelitian adalah : 1. Bagaimana proses pelaksanaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya?, 2. Bagaimana hasil pelaksanaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya.

Untuk membahas permasalahan tersebut, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Sedangkan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang melibatkan beberapa pihak, yaitu ibu, nenek, tetangga, dan teman konseli. Setelah data terkumpul, analisa dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil dengan menggunakan analisa data deskriptif komperatif, yaitu mebandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling.

Penelitian ini dalam proses konseling menggunakan tahapan yang terdapat pada terapi *Solution-Focused Brief Counseling* yang terdiri dari 4 tahapan: 1. Mencari tahu keinginan konseli, 2. Mengekplorasi perilaku konseli yang sudah berjalan, 3. Menggali potensi konseli, dan 4. Menetapkan perilaku konseli. Dimana dengan pendekatan ini, diharapkan agar konseli dapat menyadari potensi yang ia miliki sehingga dapat memanfaatkan potensinya untuk memanajemen dirinya dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa dengan menggunakan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dinyatakan cukup berhasil dengan melihat adanya perubahan konseli yang mau melakukan pada setiap kebiasaan konseli yang terbiasa di bantu oleh ibunya dalam berpakaian, bersepatu, dan makan, tetapi sekarang konseli sudah bisa melakukan 3 keterampilan itu sendiri.

Kata kunci: *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC), Manajemen Diri, Tunagrahita.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

PENGESAHAN TIM PENGUJI iii

MOTTO iv

PERSEMBAHAN v

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN vii

ABSTRAK viii

KATAPENGANTAR ix

DAFTAR ISI xi

DAFTAR TABEL xv

BAGIAN INTI

BAB I : PENDAHULUAN 1

- **A. Latar Belakang Masalah** 1
- **B. Rumusan Masalah** 7
- **C. Tujuan Penelitian** 7
- **D. Manfaat Penelitian** 8
- **E. Definisi Konsep** 8
  - **1. *Solution-Focused Brief Counseling*** 9
  - **2. Manajemen Diri** 11
  - **3. Tunagrahita** 13
- **F. Metode Penelitian** 14
  - **1. Pendekatan dan Jenis penelitian** 14
  - **2. Sasaran dan Lokasi Penelitian** 15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Jenis dan Sumber data 15
4. Tahap-tahap Penelitian 17
5. Teknik Pengumpulan Data 18
6. Teknik Analisis Data 20
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 21
G. Sistematika Pembahasan 22

BAB II : *SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING*, MANAJEMEN DIRI, DAN TUNAGRAHITA 24
A. *Solution-Focused Brief Counseling*
1. Konsep Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* 24
2. Prinsip-prinsip Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* 26
3. Tujuan Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* 28
4. Langkah-langkah Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* .. 30
5. Tugas dan Peran Konselor dalam Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* 31
6. Teknik Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* 33
B. Manajemen Diri 38
1. Pengertian Manajemen Diri 38
2. Aspek-aspek Manajemen Diri 39
3. Fungsi Manajemen Diri 43
4. Teknik dan Strategi Manajemen Diri 45
5. Manfaat Manajemen Diri 47
C. Tunagrahita 48
1. Pengertian Tunagrahita 48
2. Karakteristik Tunagrahita 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Klasifikasi Anak Tunagrahita 55

D. Manajemen Diri Anak Tunagrahita 59

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 63

BAB III PENYAJIAN DATA 66

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 66

1. Gambaran Umum Kelurahan Barata Jaya 66

2. Deskripsi Konselor dan Konseli 69

3. Deskripsi Masalah Konseli 74

B. Deskripsi Hasil Penelitian 76

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya 77

a. Identifikasi Masalah 78

b. Diagnosis 80

c. Prognosis 81

d. *Treatment* 83

e. Evaluasi /*Follow up* 107

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya 108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV ANALISIS DATA 111

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya..... 110

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya..... 114

BAB V PENUTUP 120

A. Kesimpulan 120

B. Saran 121

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Batas wilayah kelurahan Barata Jaya

Tabel 3.2 : Jumlah penduduk kelurahan Barata Jaya

Tabel 3.3 : Mata pencaharian penduduk kelurahan Barata Jaya

Tabel 3.4 : Pendidikan penduduk kelurahan Barata Jaya

Tabel 3.5 : Agama penduduk wilayah Barata Jaya

Tabel 3.6 : Masalah konseli

Tabel 3.7 : Prognosis

Tabel 3.8 : Perilaku konseli yang sudah berjalan dalam aspek ketetampilan berpakaian

Tabel 3.9 : Perilaku konseli yang sudah berjalan dalam aspek ketetampilan makan

Tabel 3.10 : Perilaku konseli yang sudah berjalan dalam aspek ketetampilan bersepatu

Tabel 3.11 : Keterampilan berpakaian sebelum di *treatment*

Tabel 3.12 : Keterampilan makan sebelum di *treatment*

Tabel 3.13 : Keterampilan bersepatu sebelum di *treatment*

Tabel 3.14 : Latihan manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian

Tabel 3.15 : Latihan manajemen diri dalam aspek keterampilan makan

Tabel 3.16 : Latihan manajemen diri dalam aspek keterampilan bersepatu

Tabel 4.1 : Keterampilan berpakaian sebelum dan sesudah di *treatment*

Tabel 4.2 : Keterampilan makan sebelum dan sesudah di *treatment*

Tabel 4.3 : Keterampilan bersepatu sebelum dan sesudah di *treatment*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak adalah sebuah anugerah dan amanah yang diberikan Allah kepada setiap orang tua. Oleh karena itu, orang tua hendaknya memperhatikan kebutuhan dan perkembangan anak-anaknya, agar tumbuh menjadi anak yang sehat, baik jasmani maupun rohani. Akan tetapi, tidak semua anak yang lahir adalah anak normal, ada beberapa anak lahir dengan memiliki keterbatasan, baik keterbatasan secara fisik maupun mental, sehingga anak memerlukan perhatian lebih khusus dibandingkan anak pada umumnya.

Anak yang memiliki keterbatasan, sering dianggap oleh banyak orang sebagai anak yang tidak normal, karena pertumbuhan dan perkembangannya tidak sesuai dengan usia anak pada umumnya. Bagaimanapun kondisi dan keadaan yang dimiliki oleh seorang anak. Anak tetaplah makhluk Allah yang telah diciptakan dengan sebaik-baik bentuk. Sebagaimana firman Allah dalam Qur'an surat At-tin ayat 4, yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".[1]

Anak yang memiliki keterbatasan secara mental atau tunagrahita adalah anak yang memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata, hal tersebut juga dinamakan dengan anak terbelakang mental, karena keterbatasan kecerdasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program

[1]Departemen agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta: Lintas Media, 2006), hal. 495.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pendidikan di sekolah biasa secara klasikal, oleh karena itu anak tunagrahita membutuhkan layanan pendidikan secara khusus yakni disesuaikan dengan kemampuan anak tersebut.[2] Anak yang memiliki keterbatasan mental juga memiliki keterbatasan pada intelegensi dan keterampilan adaptif. Keterbatasan pada intelegensi, Meliputi kesulitan dalam kefokusan, kepahaman materi dan mempelajari hal-hal yang abstrak. Sedangkan keterbatasan dalam keterampilan adaptif, mencakup area komunikasi, baik dalam kosa kata yang digunakan maupun cara berkomunikasi dan mengurus dirinya sendiri dalam masyarakat, seperti merawat diri, menolong diri, *home living*, dan beradaptasi dengan lingkungannya. Karena keterbatasan yang dimilikinya, anak tunagrahita membutuhkan bantuan orang lain, terutama orang tuanya.

Anak maupun remaja yang memiliki keterbatasan mental masih memiliki kemampuan lain yang bisa dikembangkan dan dioptimalkan untuk dapat membantunya beraktivitas seperti anak pada umumnya. seperti Arman yang sekarang berusia 20 tahun, Arman memiliki kecerdasan di bawah rata-rata yakni dengan IQ 55.[3] Meskipun Arman adalah seorang anak pengayandang keterbelakang mental, akan tetapi hal itu tidak menghambat Arman untuk mengukir prestasi dalam bidang perlombaan renang. Arman mendapat prestasi di kancah nasional yaitu *Asian Para Games* dengan dua medali dan di Jakarta dengan kejuaraan lomba renang dengan kategori umum. Dan selain itu, ia pun terpilih menjadi salah satu atlet Indonesia untuk kejuaraan di Asean Para Games Singapura. Dibalik kegemilangan prestasi

---

[2] Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), hal. 49.

[3]Rosie Anna, *Siswa Tunagrahita: Ukir Prestasi Tanpa Terkungkung Kondisi*, diakses dari *https://www.kompasiana.com/rosianaoci/5857a3f645afbd123d90f1b6/siswa-tunagrahita-ukir-prestasi-tanpa-terkungkung-kondisi*, pada tanggal 19 Desember 2016 pukul 16.10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang diraih oleh Arman tentu ada sebuah proses yang luar biasa yang harus dilalui oleh Arman. Untuk membuktikan bahwa kemampuan mental yang dimilikinya bukanlah penghalang bagi dirinya untuk berprestasi di bidang olahraga renang. Ia perlu berlatih setiap hari di sebuah klub renang di Kota Solo. Sepulang sekolah ia selalu menyempatkan waktu untuk berlatih walau memang ada rasa lelah yang harus dipikul olehnya karena setiap hari ia harus mengasah skill berenangnya agar mampu memenangkan kejuaraan lomba renang dan membuktikan kepada dunia bahwa kondisi yang ia miliki bukanlah penghambat bagi dirinya untuk terus mengukir prestasi.

Dari cerita diatas dapat diketahui bahwa anak yang memiliki retardasi mental bukan berarti anak tersebut tidak mempunyai harapan dalam mengembangkan kemampuannya, hanya saja dibutuhkan pelatihan yang lebih khusus dan lebih sabar dalam menanganinya. Ketidaksempurnaan bukanlah menjadi suatu penghalang bagi mereka yang mau meraih impiannya. Meskipun banyak penghalang yang merintang, akan tetapi hal itu tidak membuat anak tunagrahita untuk menyerah dan berputus asa, karena adanya doa dan usaha serta dukungan dari orang-orang terdekat maka impian itu akan begitu mudah untuk diraih, sehingga mereka akan sama seperti orang normal pada umumnya. Anak yang bisa meraih impiannya menandakan bahwa anak itu mempunyai pengelolaan diri yang baik. Tanpa pengelolaan diri yang baik, impian tersebut sulit untuk tercapai. Pengelolaan diri yang baik dikenal dengan sebutan manajemen diri.

Manajemen diri adalah suatu kendali yang didapatkan seseorang melalui pengetahuan yang diarahkan pada tujuan. Keseluruhan hal dimulai dengan tujuan, dimulai dengan anda yang memutuskan apa yang anda

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehendaki untuk diri anda sendiri, bukan sekedar yang sekarang tetapi untuk hidup anda secara keseluruhan.[4] Jadi, pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan-perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baikdan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Dan manajemen diri dapat digunakan untuk proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*).[5]

Dengan pembelajaran manajemen diri dalam aspek keterampilan, anak tunagrahita dapat dibina dan dididik menjadi manusia yang mandiri tanpa memiliki tingkat dan bentuk ketergantungan yang tinggi pada orang lain. Anak tunagrahita mendapat pembelajaran manajemen diri dalam aspek keterampilan guna untuk melatih diri dan mempersiapkan anak dalam menghadapi suatu pekerjaan yang dapat menunjang kehidupan pribadinya. Jadi pembelajaran manajemen diri dalam aspek ketrampilan merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap sesuatu yang dilakukan.

Berbeda dengan fenomena yang peneliti temukan di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya, terdapat seorang anak yang mengalami keterbelakangan mental berkategori sedang, sebut saja Rian (nama samaran). Ia adalah anak pertama dari ibu Ayu dan bapak Yusuf. Rian sekarang duduk di kelas VII pada salah satu di Surabaya, yakni di SMPN 39 dan sekarang ia berusia 15 tahun. Dia adalah anak yang ramah, mudah bersosialisasi, dan aktif, baik dalam belajar maupun bermain. Dalam hal pembelajaran akademik,

---

[4] Donald H. Weiss, *Hidup Teratur! Bagaimana Mengendalikan Kehidupan Anda melalui Manajemen Diri*. Terjemahan oleh Budi, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1990), hal. 9.

[5] Hanum Jazimah, Mudarrisa: Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 226.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rian sangat sulit untuk belajar menulis, membaca, dan berhitung. Walaupun begitu, Rian masih dapat menulis secara sosial, misalnya menulis namanya sendiri, alamat rumahnya, dan nama orang tuanya. Akan tetapi, dalam hal memanajemen diri aspek keterampilan, Rian memiliki kesulitan sebagaimana yang pernah saya observasi bahwa ketika ia makan, ia masih diambilkan dan disuapin oleh ibunya. Dan saya juga pernah melihat Rian ketika makan sendiri, ia sudah bisa memisahkan tulang dan daging ayam, akan tetapi ia juga memakan tulang ayam karena dikira dagingnya, selain itu, ketika makan ikanpun juga berjatuhan di lantai begitu pula dengan nasi, banyak yang berceceran di lantai karena kurang hati-hati, setelah makanpun ia tidak membereskan nasi yang berjatuhan dan piring yang ia gunakan.

Sedangkan dalam memakai seragam, Rian masih disiapkan dan di pakaikan oleh ibunya, karena Rian dalam melakukannya terlalu lama dan kurang fokus dalam mengancingkan baju, serta Rian memiliki hambatan di motorik tangannya, sehingga ibunya takut kalau sekolah Rian terlambat. Untuk bersepatu, Rian mengalami kesulitan dalam memasukkan kaki ke dalam sepatu dan dia belum bisa mengikat tali sepatu dikarenakan tangannya yang lemas dan dia juga sangat mudah untuk kehilangan konsentrasi, akhirnya bersepatupun ibunya yang menggunakan ke kaki Rian.

Dari perilaku yang telah diobservasi dari anak tunagrahita tersebut, Peneliti akan memberikan sebuah *treatment* untuk meningkatkan manajemen diri pada seorang anak yang mengalami retradasi mental dengan menggunakan terapi *Solution-Focused Brief Counseling*. *Solution-Focused Brief Counseling* adalah salah satu teknik konseling pendekatan postmodern yang berorientasi pada penyelesaian masalah (solusi) bukan pada masalah apa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang terjadi. Konseling yang berfokus solusi pada prinsipnya memfokuskan pada masa depan dan mengarah pada tujuan.[6]

Konseling berfokus pada solusi didasarkan kepada serangkaian strategi yang didesain untuk memungkinkan para konseli mengartikulasi dan bertindak berdasarkan cakupan solusi paling luas terhadap masalah mereka.[7] Tujuan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah menghargai kemampuan klien dalam menghadapi masalah dengan menanyakan kepada mereka apakah mereka telah mendapatkan apa yang mereka inginkan, atau mengajak mereka untuk menyatakan apa yang harus terjadi pada diri mereka untuk mengetahui kesiapan mereka untuk mengakhiri terapi. Karena, SFBC dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam membuat solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. walaupun terkadang kita kehilangan arah atau tidak sadar tentang kemampuan yang kita miliki. Akan tetapi Allah tidak akan membiarkan manusia merasakan beban yang melampaui batasnya, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al mu'minun ayat 62, yang berbunyi :

وَلَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴿٦٢﴾

Artinya: "Dan kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya".[8]

---

[6] M. Arli Rusandi dan Ali Rachman, "Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam FKIP UNLAM Banjarmasin", *Jurnal Al 'Ulum*, Vol.62 No.4, 2014, hal.26.

[7] John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. 167.

[8] Departemen agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta: Lintas Media, 2006), hal. 481.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi ini melihat pada kemampuan yang dimiliki konseli dan konselor yakin bahwa konseli akan bisa mengurus dirinya secara mandiri tanpa ketergantungan kepada orang lain, maka disini konselor tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan mengangkat sebuah judul yaitu "Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan manajemen diri: studi kasus pada seorang anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya".

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah terkait latar belakang di atas adalah:

1. Bagaimana proses pelaksanaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi para pembaca, khususnya para mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengembangkan keilmunnya, terutama pengkajian tentang penggunaan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita.

2. Secara Praktis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi:

   a. Orang tua yang memiliki anak tunagrahita, agar penelitian ini dapat menambah wawasan tentang cara meningkatkan manajemen diri dalam aspek keterampilan diri anak tunagrahita dengan menggunakan terapi *Solution-Focused Brief Counseling*.

   b. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama, agar penelitian ini dapat menjadi tambahan refrensi.

E. Definisi Konsep

Sebagai upaya untuk mempermudah pembahasan dan terarahnya penulisan, serta menghindari terjadinya perbedaan pendapat atau persepsi maka dipandang perlu untuk menjelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini. Adapun istilah-istilah dalam melaksanakan penelitian ini penulis berpijak pada literatur yang terkait dengan judul penelitian yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. *Solution-Focused Brief Counseling*

Solution-Focused Brief Therapy adalah salah satu teknik konseling pendekatan postmodern, yang berorientasi pada penyelesaian masalah (solusi) bukan pada masalah apa yang terjadi. Konseling yang berfokus pada solusi pada prinsipnya memfokuskan pada masa depan dan mengarah pada tujuan.[9] Terapi ini hanya menaruh sedikit perhatian pada akar atau penyebab *problem* yang dihadapi klien. Konselor berfokus solusi hanya melakukan intervensi minimal dalam kehidupan klien. Tugas konselor adalah memunculkan pemicu perubahan yang akan dilanjutkan setelah konseling. Konselor bernegoisasi dengan klien untuk mengidentifikasi problem prioritas yang tujuannya bisa dicapai.[10]

Terapi singkat berfokus solusi biasanya diasosiasikan sebagai hasil kerja Steve de Shazer di *Brief Family Therapy Center* (pusat terapi keluarga singkat). De Shazer memiliki latar belakang pekerja sosial dan musik, dan dalam pendidikannya sebagai seorang psikoterapi dipengaruhi ileh teori risert yang dilakukan di Mental Research Institute (MRI) di Palo Alto California. Dari pengalamannya, ia mendapatkan sejumlah prinsip terapi inti yang dapat ditemukan dalam terapi system keluarga, dintaranya keyakinan bahwa intervensi dapat bersifat singkat dan strategis, penghargaan terhadap penggunaan pertanyaan untuk mengajak klien

[9] M. Arli Rusandi dan Ali Rachman, "Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam FKIP UNLAM Banjarmasin*", Jurnal Al 'Ulum*, Vol.62 No.4, 2014, hal.26.

[10] Manis Anggara Pratiwi, "*Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (Sfbt) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa Sma Al-Islam Krian*", Jurnal BK, Vol. 4 No. 3, 2014, hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempertimbangkan alternatif tindakan, dan penggunaan tim pengamat yang memberikan masukan kepada konselor.[11]

Tujuan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah menghargai kemampuan klien dalam menghadapi masalah dengan menanyakan kepada mereka apakah mereka telah mendapatkan apa yang mereka inginkan, atau mengajak mereka untuk menyatakan apa yang harus terjadi pada diri mereka untuk mengetahui kesiapan mereka dalam mengakhiri terapi. Karena *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBT) dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam membuat solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. walaupun terkadang kita kehilangan arah atau tidak sadar tentang kemampuan yang kita miliki.[12]

Adapun teknik terapi *Solution-Focused Brief Counseling,* antara lain: Fokus pada perubahan (*focusing of change*), percakapan bebas masalah (*problem free talk*), menemukan pengecualian (*exception finding*), pertanyaan ajaib (*miracle question),* pertanyaan berskala (*scalling question*), tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya),[13] Memberikan pujian *(Compliments counts*), mengatasi pertanyaan (*coping questions*),[14] membentuk hubungan kolaboratif (*forming a collaborative relationship*), perubahan pra-terapi.[15]

---

[11] John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 171.

[12] John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. hal. 167.

[13] Ellen K. Quick, *Doing What Works in Brief Therapy*, (California: Academic Press, 1996), hal. 9.

[14] Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York : Oxford University Press, 2008), hal.1 9.

[15] Richard S. Sharf, *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*, (USA: Brooks/Cole, 2012), hal. 459.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam proses konseling ini, konselor menggunakan empat teknik dari sepuluh teknik yang ada pada terapi SFBC, yaitu percakapan bebas masalah (*problem free talk*), fokus pada solusi (*focusing on change*), tugas rumah, dan memberikan pujian (*Compliments Count*).

2. Manajemen Diri

Manajemen diri adalah suatu kendali yang didapatkan melalui pengetahuan yang diarahkan pada tujuan. Keseluruhan hal dimulai dengan tujuan, dimulai dengan anda yang memutuskan apa yang anda kehendaki untuk diri anda sendiri, bukan sekedar yang sekarang tetapi untuk hidup anda secara keseluruhan.[16] Manajemen diri adalah segenap langkah dan tindakan untuk mengatur dan mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan dan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kemampuan dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.[17]

Manajemen diri adalah kemampuan individu dalam mengorganisir kapasitas-kapasitas mental dalam mencapai tujuan. Manajemen diri juga disebut dengan pengaturan diri atau regulasi diri. Dalam manajemen diri, terdapat dua konsep. Konsep *pertama*, manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Konsep *kedua*, pengaturan diri adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu mencapai *goal* atau tujuan tertentu. Pengertian lain dari kemampuan

[16] Donald H. Weiss, *Hidup Teratur! Bagaimana Mengendalikan Kehidupan Anda melalui Manajemen Diri*. Terjemahan oleh Budi, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1990), hal. 9.

[17] Hanum Jazimah, Mudarrisa: Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 227.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia dan kemampuan tersebut perlu untuk terus dikembangkan dan diarahkan supaya menjadi lebih baik lagi, karena perilaku yang dihasilkan oleh pengaturan diri ini tidak bisa terjadi secara alamiah.[18]

Manajemen diri meliputi pengaturan tentang: kesehatan, keterampilan atau keahlian, aktivitas, identitas diri, pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri.[19] Selain itu, meliputi dorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri.[20]

Adapun manajemen diri yang akan difokuskan pada penelitian ini terletak dalam aspek keterampilan, yang mana hal tersebut mudah untuk dilakukan dan dicapai oleh Rian. Keterampilan diri Rian yang terkait dengan kerapian diri, mencakup cara dia berpakaian dan memakai sepatu bertali, serta keterampilan dalam hal makan.

Dalam hal berpakaian, Rian sebenarnya sudah bisa mengenakan pakaian secara mandiri, akan tetapi ia butuh waktu yang lama, dan dalam memasangkan kancing baju, ia perlu tingkat kefokusan yang tinggi, selain itu dalam membuka kancing baju juga ia perlu waktu yang lama dan kefokusan yang tinggi pula. Sedangkan dalam hal makan, Rian kurang hati-hati, sehingga banyak nasi yang tercecer di lantai dan Rian belum bisa memisahkan antara tulang dan daging ayam. Dan dalam memakai sepatu, bertali, Rian masih sangat ketergantungan dengan ibunya, dimana ia hanya

---

[18] Hanum Jazimah, Mudarrisa: Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 227.

[19] Rinanda, *Manajemen Diri, (Bandung: Liberty,* 2000), hal. 16.

[20] Hanum Jazimah, Mudarrisa: Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 229.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa menginjak sepatunya ketika itu. Dalam keterampilan tersebut, Rian tidak membaca doa jika tidak diingatkan, seperti membaca basmalah sebelum memulai dan hamdalah ketika berakhirnya satu kegiatan.

3. Tunagrahita

Anak tunagrahita adalah anak-anak yang memiliki tingkat kecerdasan jauh dibawah anak–anak dengan tingkat kecerdasan normal sehingga membutuhkan pelayanan khusus. Kecerdasan jauh dibawah normal ini diukur dari kecerdasan rata–rata anak sesuai dengan usia biologis mereka.[21] Edgar Doll berpendapat seseorang dikatakan tunagrahita jika: (1) secara sosial tidak cakap, (2) secara mental dibawah normal, (3) kecerdasannya terhambat sejak lahir atau pada masa usia muda, dan (4) kematangannya terhambat. Sedangkat menurut *The American Association on Mental Deficiency* (AAMD), seseorang dikategorikan tunagrahita apabila kecerdasannya secara umum di bawah rata-rata pada umumnya yang diukur dengan anak seusianya dan mengalami kesulitan penyesuaian sosial dalam setiap fase perkembangannya.[22]

Anak tunagrahita juga dikenal dengan anak terbelakang mental karena keterbatasan kecerdasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program pendidikan di sekolah biasa secara klasikal, oleh karena itu anak tunagrahita membutuhkan layanan pendidikan secara khusus, yang sesuai dengan kemampuan anak tersebut.[23] Keterbatasan

[21] Afin Murtie, *Ensiklopedi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jogjakarta: Redaksi Maxima, 2014), hal. 261.

[22] Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 89.

[23] Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), hal. 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anak tunagrahita atau retradasi mental merujuk pada keterbatasan intelegensi dan keterbatasan dalam keterampilan adaptif. Keterbatasan pada intelegensi, meliputi kesulitan dalam kefokusan, kepahaman materi dan mempelajari hal–hal yang abstrak. Sedangkan keterbatasan dalam keterampilan adaptif, mencakup area komunikasi, baik dalam jumlah kosa kata yang digunakan maupun cara berkomunikasi dan area mengurus dirinya sendiri dalam masyarakat, seperti merawat diri, menolong diri, home living, dan keterampilan sosial.

Rian adalah anak yang memiliki keterbatasan mental dengan klasifikasi sedang. Dalam bidang akademik, ia sulit untuk belajar hal-hal yang abstrak, seperti menulis, mewarnai, berhitung. Sedangkan untuk mengurus dirinya sendiri, ia masih perlu dilatih untuk bisa melakukannya sendiri supaya tidak memiliki tingkat dan bentuk ketergantungan yang tinggi pada orang lain.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Judul penelitian yang peneliti angkat adalah membahas masalah pribadi dan mengkaji serta mendiskripsikan tentang terapi SFBC untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya. Adapun fokus pada penelitian ini adalah bagaimana proses penerapan terapi SFBC untuk meningkatkan manajemen anak tunagrahita, maka dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan studi kasus, sehingga dapat mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hendak diteliti. [24] Dan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dari perilaku orang-orang yang diamati.[25] Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian studi kasus, sehingga dapat mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang akan di teliti oleh peneliti.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, yang akan menjadi sasaran penelitian adalah seorang anak dengan menyandang keterbatasan mental, berusia 15 tahun yang bernama Rian (nama samaran), dimana anak ini belum bisa memanajemen dirinya sendiri dalam aspek keterampilan. Lokasi penelitian ini, bertempat di kediaman konseli di jl. Bratang Binangun V/15.

3. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sehingga jenis dan sumber data yang digunakan adalah data yang bersifat nonstatistik, dimana data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal atau deskriptif yang di dapat dari perkataan atau pengamatan dari perilaku subyek penelitian,, bukan dalam bentuk angka.

a. Jenis data

1) Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur teknik pengambilan data yang berupa interview, observasi, maupun penggunaan instrument yang kusus dirancang

[24] Thohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 20.

[25] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya. 2011), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuai dengan tujuannya. [26] Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian (informal) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti.[27] Yang termasuk data primer dalam penelitian adalah segala informasi yang berhubungan dengan terapi SFBC untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita dalam aspek keterampilan berpakaian, mmakan, dan bersepatu.

2) Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data ini diperoleh dari lingkungan sekitar konseli, seperti ibu konseli, nenek konseli, teman dekat konseli, dan tetangga konseli.

b. Sumber data

1) Sumber data primer, yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli yang mempunyai terbelakang mental dan ibu konseli, yakni Ibu Ayu.

2) Sumber data sekunder adalah data-data yang diperoleh dari kepustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer. Pada penelitian ini, yang menjadi sumber data sekunder adalah nenek konseli, teman konseli, maupun tetangga konseli, dimana sumber data sekunder ini sebagai pelengkap dari sumber data primer.

[26] Syaifuddin Azwar, *Metodologi penelitian*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 1997) hal 5
[27] Suharsimi Arikuntu, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2013), Hal. 22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan yang harus dilakukan oleh peneliti menurut buku metode penelitian kualitatif, antara lain adalah:

a. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra lapangan, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu untuk menentukan dimana tempat untuk penelitian, yang kemudian bisa digunakan untuk menjadi judul penelitian. Sebelum judul penelitian ditetapkan, peneliti harus melakukan observasi mengenai permasalahan apa yang akan menjadi fokus penelitian dengan mengkaitkan beberapa sumber tertentu yang ada di lapangan. apabila peneliti sudah menemukan fokus dan lapangan penelitian, maka tahap selanjutnya adalah mengurus surat perijinan di akademik fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

b. Tahap pekerjaan lapangan

Setelah mengetahui secara rinci mengenai permasalahan dan fokus penelitian yang akan dikaji, maka tahap selanjutnya adalah tahap pekerjaan lapangan. Pada tahap ini, peneliti berusaha menerapkan beberapa tahapan yang terdapat pada terapi SFBC dalam meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita.

c. Tahap analisis data

Pada tahap ini, peneliti menyajikan semua data yang sudah diperoleh, kemudian dianalisis dan ditarik suatu kesimpulan guna menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu bagaimana proses penerapan terapi SFBC untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya Gubeng Surabaya dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagaimana hasil penerapan terapi SFBC untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan utama dalam penelitian yang paling dasar. Mengumpulkan data berarti menggali, mengambil, memilih, dan menyusun untuk dipelajari sebagai bahan analisis.[28] dengan adanya teknik pengumpulan data, maka penelitian ini akan dipermudah dalam memperoleh data yang berhubungan dengan masalah penelitian yang akan diselesaikan.[29] Adapun dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.[30] Teknik observasi, dapat dilakukan dengan tiga cara. Pertama, peneliti terlibat langsung di tengah kehidupan subyek penelitian, sehingga peneliti memahami secara utuh dan mampu mengambarkan corak kehidupan serta merasakan perasaan subyek penelitian secara langsung. Kedua, peneliti melakukan penelitian dengan berterus terang kepada subyek penelitian bahwa sang peneliti sedang melakukan penelitian. Ketiga, peneliti melakukan penelitian tanpa persiapan apapun dan belum

[28] Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 216

[29]Moh Nasir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Ghalia Indonesia, 1985), hal. 211

[30] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulalitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal.145

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki tujuan penelitian dengan jelas. Observasi ini digunakan untuk menemukan fokus permasalahan yang akan dijadikan topik dan fokus penelitian di suatu masyarakat. Penelitian ini menggunakan teknik dimana pengamat bertindak sebagai partisipan.[31]

Dalam penelitian ini, peneliti mengamati konseli secara langsung yang terkait dengan kondisi konseli, manajemen diri konseli dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu, serta tingkat dan bentuk ketergantungan konseli terhadap orang-orang di sekitarnya.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya-jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Wawancara pada umumnya dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data dan pihak lainnya sebagai sumber data.[32] Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan utnuk mendapat informasi yang lebih mendalam dan terperinci mengenai identitas konseli, perkembangan konseli dari masa prenatal hingga saat ini, kondisi keluarga, pendidikan, lingkungan dan ekonomi konseli, keinginan konseli serta permasalahan memanajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu konseli.

6. Teknik Analisis Data

Analisa data adalah kegiatan mempelajari data yang sudah terkumpul dan mengolahnya menjadi bahan baku dalam penarikan

[31] Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 231-232.

[32] Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 123.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesimpulan.[33] Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan menggunakan data, mengorganisasikan dan memilah-milah data menjadi satu kesatuan yang dapat dikelola, mensistesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.[34]

Dalam proses analisis data, peneliti mencatat hasil di lapangan dengan sumbernya sebagai data, kemudian mengumpulkan, memilah-milah, mengklarifikasi, membuat ikhtisar, dan membuat indeksnya dan menghubungkan data-data tersebut dengan temuan-temuan umum.[35] Penelitian ini bersifat studi kasus, sehingga analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah peneliti memilah-milah data dengan kategori yang telah disepakati dan telah diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data.

Deskripsi komparatif atau biasa disebut dengan metode perbandingan tetap. Dalam analisis penelitian ini, peneliti secara tetap membandingkan satu kategori dengan kategori yang lain.[36] Deskriptif komparatif yang digunakan dalam penelitian ini, berguna untuk menganalisa dan membandingkan proses konseling antara teori dan kenyataan dalam pelaksanaan terapi SFBC yang dilakukan oleh konselor di lapangan, serta apakah perbedaan pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi SFBC.

---

[33] Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 240.

[34] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: Rosda Karya. 2011), hal. 248.

[35] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: Rosda Karya. 2011), hal. 248

[36] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: Rosda Karya. 2011), hal. 288

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Salah satu syarat bagi analisis data adalah dimilikinya data yang valid dan reliable. Untuk itu, diperlukan upaya validasi data dalam kegiatan penelitian kualitatif. Pembuktian validitas data ditentukan oleh kredibilitas ditentukan oleh kredibilitas data temuan dan interpretasinya dengan mengupayakan temuan dan penafsiran yang dilakukan sesuai dengan kondisi yang senyatanya dan disetujui oleh subyek penelitian.[37]

Agar mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data, dengan bebrapa cara, yaitu:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada lokasi penelitian. Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti tinggal di lapangan penelitian sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai. Jika hal itu dilakukan maka akan membatasi: [38]

1) Membatasi gangguan dari dampak peneliti pada konteks
2) Membatasi kekeliruan peneliti
3) Mengkopensasikan pengaruh dari kejadian-kejadian yang tidak biasa atau pengaruh sesaat

b. Ketekunan pengamatan

Ketekutan pengamatan bermaksud menentukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau

[37] Muhammad Idrus, Metode Penelitian Ilmu Sosial, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 125.
[38] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya. 2011), hal. 327

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan pada hal-hal tersebut secara rinci. Ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam sebuah penelitian agar data yang diperoleh bisa dipertanggung-jawabkan dan dapat diuji kebenarannya.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.[39] Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui observasi maupun wawancara, kemudian data tersebut dibandingkan dengan berbagai sumber, metode, atau teori.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam pembahasan ini, penulis membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika pembahasan yang menjelaskan tentang gambaran isi dari masing-masing bab.

Bab kedua, merupakan tinjauan pustaka. Bab ini berisi tentang kajian pustaka yang terdiri dari *Solution-Focused Brief Counseling*, manajemen diri, anak tunagrahita, manajenemen diri anak tunagrahita dan diakhiri dengan penelitian terdahulu yang relevan, yang merupakan referensi hasil penelitian oleh peneliti terdahulu yang mirip dengan kajian peneliti saat ini.

[39] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: Rosda Karya. 2011), hal. 330.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab ketiga, merupakan penyajian data. Pada bab ini memaparkan tentang deskripsi umum obyek penelitian, deskripsi konselor, deskripsi klien, dan deskripsi hasil penelitian.

Bab keempat, merupakan analisis data. Pada bab ini memaparkan tentang analisa data terhadap proses dan hasil dari terapi SFBC untuk meningkatkan manajemen anak tunagrahita.

Bab kelima, merupakan penutup. Pada bab ini berisi tentang simpulan hasil penelitian dan saran untuk penelitian supaya semakin lebih baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING, MANAJEMEN DIRI DAN TUNAGRAHITA

A. *Solution-Focused Brief Counseling*

1. Konsep Terapi *Solution-Focused Brief Counseling*

Salah satu pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran post-modern adalah pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Dalam beberapa literature pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis, dan ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi. Selain itu SFBT juga disebut *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang dalam bahasa Indonesia disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi. Semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.[40]

Terapi singkat berfokus solusi biasanya diasosiasikan sebagai hasil kerja Steve de Shazer di *brief family therapy center* (pusat terapi keluarga singkat). De Shazer memiliki latar belakang pekerja sosial dan musik, dan dalam pendidikannya sebagai seorang psikoterapi dipengaruhi oleh teori risert yang dilakukan di Mental Research Institute (MRI) di palo Alto California. Dari pengalamannnya, ia mendapatkan sejumlah prinsip terapi inti dalam terapi *system* keluarga. Dintaranya, keyakinan bahwa intervensi dapat bersifat singkat dan strategis, penghargaan terhadap penggunaan pertanyaan untuk mengajak konseli mempertimbangkan alternatif tindakan, dan penggunaan tim pengamat yang memberikan masukan

[40] Sumarwiyah, Edris Zamroni, dan Richma Hidayati, *"Solution Focused Brief Counseling", Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1 No. 2 (Juni 2015), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada konselor. Setelah beberapa tahun de Shazer mengembangkan pendekatannya yang menekankan pada peran bahasa dengan memperhitungkan implikasi bahasa (kata, percakapan) sebagai jantung dari terapi untuk mengkonstruksi realitas pribadi. De Shazer menggunakan pendekatan dari ide para filosofis yang beresensi pada "membicarakan masalah". Dengan membicarakan masalah yang dimiliki berarti individu mempertahankan masalah dalam kehidupannya dan menghalangi usahanya untuk menyelesaikan masalah tersebut, dengan demikian konselor akan terlibat dalam pembicaraan mengenai solusi. Maka dari hal itu, de Shazer berpandangan bahwa sesi fokus solusi adalah hal yang paling sesuai jika dibayangkan sebagai percakapan yang melibatkan permainan bahasa yang terfokus pada aktivitas yang saling bersinambungan.[41]

SFBC berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu bisa menjadi pribadi yang berkembang. Seperti yang dikemukakan oleh de Shazer, bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah.[42] Dalam konseling berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan konseli dan pada akhirnya konseli dapat menemukan solusi mereka sendiri.[43] Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah konseli menjadi lebih baik adalah

---

[41] John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 171.

[42] Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita dan Mulawarman, "Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa", *Jurnal Bikotetik*, Vol. 2 No. 1 (23 Mei, 2018), hal. 95.

[43] Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York : Oxford University Press, 2008), hal. 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri konseli itu sendiri. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ro'du ayat 11, yang berbunyi;

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١١﴾

Atinya: "Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri".[44]

Pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi menekankan bahwa konselor tidak perlu tahu apapun tentang mengapa atau bagaimana masalah konseli berasal dan tidak perlu tahu tentang bagaimana masalah konseli berkembang, serta konselor dan kosenli hanya perlu tahu sedikit tentang masalah itu sendiri. Dan pendekatan ini berfokus pada membantu konseli untuk menghasilkan solusi supaya konseli mampu mencapai tujuan yang diinginkan.[45]

2. Prinsip – Prinsip Terapi *Solution-Focused Brief Counseling*

Ada beberapa prinsip yang dapat diterapkan dalam terapi SFBC, tentang bagaimana konseli sebaiknya mendekati problem dan bagaimana sebaiknya melakukan konseling.[46]

a. Jika tidak rusak jangan diperbaiki

FSBC menekankan bahwa individu memiliki masalah, bukan individu adalah masalah. FSBC menghindari pandangan bahwa konseli itu sakit atau rusak, dan justru mencari hal yang sehat atau yang bisa berfungsi di dalam kehidupan mereka.

---

[44] Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 251.

[45] John Sommers-Flanagan and Rita Sommers-Flanagan, *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*, (Canada: John Wiley & Sons, Inc, 2004), hal. 369.

[46] Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi.* Terjemahan oleh Haris, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 559.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Perubahan kecil bisa mengakibatkan perubahan besar

Perubahan dianggap sebagai suatu hal yang konstan dan tidak bisa dihindari. Berani mengambil langkah awal untuk suatu perubahan adalah hal yang sangat penting, karena dengan hal itu, konseli akan mendapat perubahan yang lebih dari titik awalnya. Dengan hal itu, konselor dapat mendorong konseli untuk melakukan upaya agar mengalami perubahan yang lebih besar.

c. Jika bisa berfungsi, terus lakukan

Konseli terus didorong untuk melakukan hal yang telah bisa dilakukannya dan konseli terus melanjutkan perilaku baru sebelum ia merasa yakin untuk bisa mempertahankannya. Apabila peilaku tersebut sudah berfungsi, maka langkah selanjutnya adalah mempertahankan dan melanjutkan tindakan tersebut.

d. Jika tidak berfungsi, jangan diteruskan

Konseli didorong untuk melakukan suatu perilaku yang berbeda dari perilaku awal guna menghindari suatu kegagalan. Itu mungkin berlawanan dengan aturan yang biasa kita kenal, “jika awalnya gagal, coba, coba, dan coba lagi.”

e. Lakukan konseling sesederhana mungkin

Jika konselor menuntut untuk menemukan penjelasan-penjelasan tersembunyi, seperti masalah yang telah lama terjadi, maka hal tersebut akan mempersulit dan memperlambat relasi dan proses konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun prinsip dasar dari pendekatan terapi SFBC menurut Kristen Lawton Barry, diantaranya adalah: [47]

a. Berfokus pada kemampuan yang dimiliki konseli daripada masalahnya
b. Menemukan solusi yang unik untuk setiap orang
c. Menggunakan pengecualian untuk masalah konseli, sehingga dapat membuka potensi dan rasa optimis konseli
d. Menggunakan keberhasilan di masa lalu untuk menumbuhkan kepercayaan diri
e. Melihat konseli sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah
f. Menetapkan tujuan untuk menggapai perubahan
g. Bekerjasama dengan konseli dalam perubahan dengan konseli

3. Tujuan Terapi *Solution-Focused Brief Counseling*

Tujuan dari terapi SFBC, menurut Stephen Palmer, antara lain: [48]

a. Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh konseli.
b. Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau "*solution talk*", dari pada "*problem talk*" dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang akan dihasilkan.
c. Konseli menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah.
d. Mengarahkan konseli pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.

---

[47] Kristen Lawton Barry, *Brief Interventions And Brief Therapies for Substance Abuse*, (USA: CDM Group, 1999), hal. 297.

[48] Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi.* Terjemahan oleh Haris, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 556.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Membantu konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.

Selain tujuan terapi yang telah disebutkan di atas, ada beberapa tujuan SFBC menurut Gerald Corey, diantaranya adalah:[49]

a. Mengidentifikasi keunikan tujuan yang di pilih dan di bangun oleh konseli dari pilihan-pilihan konseli untuk mencapai masa depannya.
b. Membantu dan mengarahkan konseli mengenai prioritas tujuan dan hasil yang diinginkan
c. Memfasilitasi perubahan yang terjadi dan mendorong konseli untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan perubahan yang akan terjadi.
d. Membantu konseli dalam menciptakan tujuan yang jelas yang (1) dinyatakan secara positif dalam bahasa konseli, (2) berorientasi pada proses atau tindakan, (3) terstruktur di sini dan sekarang, (4) dapat dicapai, konkret, dan spesifik, dan (5) dikendalikan oleh konseli.

Menurut Cristian Conte, tujuan dari terapi SFBC adalah membantu konseli untuk menetapkan tujuan, baik tujuan proksimal maupun tujuan distal. Tujuan proksimal adalah tujuan jangka pendek, sedangkan tujuan distal adalah tujuan jangka panjang. Selain itu, tujuan yang lain adalah mengomunikasikan secara cukup efektif untuk memperoleh perubahan dalam diri konseli. Dalam hal ini tujuan distal digunakan sebagai tujuan spesifik dalam menggapai keinginan, sedangkan tujuan proksimal berguna untuk cara atau proses untuk menuju tujuan distal.[50]

---

[49] Gerald Corey, *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. (USA: Thomson Brooks/Cole, 2013), hal. 381.

[50] Cristian Conte, *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*, (New York: Spinger Publishing, 2009), hal. 42.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Langkah-Langkah Terapi *Solution-Focused Brief Counseling*

Adapun langkah-langkah yang harus diterapkan dalam terapi SFBC adalah sebagai berikut:[51]

a. Konselor mencari tahu apa yang diinginkan konseli.

Konselor yang berfokus pada solusi percaya bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mendefinisikan tujuan pribadi yang bermakna dan mereka memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah mereka. Tujuan adalah unik untuk setiap konseli dan dibangun untuk menciptakan masa depan yang lebih kaya. Kurangnya kejelasan mengenai preferensi konseli, tujuan, dan hasil yang diinginkan dapat menyebabkan keretakan antara konselor dan konseli. Dengan demikian, penting bahwa tahap awal terapi membahas apa yang diinginkan klien dan apa yang menjadi perhatian mereka yang ingin dieksplorasi.

b. Mencari perilaku konseli yang sudah berjalan

Penekanan SFBC adalah fokus pada apa yang sudah berjalan pada perilaku konseli. Konseling singkat yang fokus pada solusi membantu konseli dalam memperhatikan pengecualian terhadap pola masalah mereka. Mereka memberi harapan dengan membantu konseli menemukan pengecualian, saat-saat ketika masalah kurang mengganggu dalam hidup mereka. SFBC berfokus untuk mencari tahu apa tentang perilaku yang sudah berjalan dan kemudian membantu mereka menerapkan pengetahuan ini untuk menghilangkan masalah dalam waktu singkat.

[51] Gerald Corey, *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. (USA: Thomson Brooks/Cole, 2013), hal. 380

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Menggali potensi diri konseli

Asumsi mendasar dari SFBC adalah bahwa kita memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi, namun terkadang kita kehilangan arah atau kesadaran akan kompetensi kita. Terlepas dari apa bentuk konseli ketika mereka memasuki proses konseling, peran konselor adalah untuk membantu konseli mengenali kompetensi yang mereka miliki. Inti dari terapi melibatkan membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan harapan positif bahwa perubahan itu mungkin.

d. Menetapkan perilaku konseli

Menetapkan perilaku konseli merupakan tahap terakhir dalam terapi SFBC. Pada tahap ini, konseli mempunyai kesempatan untuk menetapkan perilaku yang didapat ketika proses konseling berjlangsung, dimana konseli akan konseli mellakukan perilaku tersebut secara berkelanjutan atau mencari perilaku yang baru.

5. Tugas dan Peran Konselor dalam Terapi *Solution-Focused Brief Counseling*

Adapun tugas dan peran konselor konselor dalam terapi SFBC adalah sebagai berikut:[52]

a. Memilih teknik dan gaya pelaksanaan terapi SFBC

Tahap ini adalah tahap yang sangat penting. Konselor harus tahu bahwa setiap konseli yang datang untuk proses konseling, mereka memiliki latar belakang perkembangan dan kepribadian yang berbeda-

[52] Gertrud Mander, *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy*, (London: SAGE Publications, 2006), hal. 83.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beda. Sehingga, konselor perlu untuk membahas dan menyesuaikan beberapa teknik, negoisasi kontrak, dan perubahan apa yang diinginkan konseli kedepannya.

b. Menyediakan dan memelihara wadah untuk menganalisis dan membangun hubungan dengan konseli

Tugas ahli konseling berfokus solusi berbeda dalam banyak hal dari tugas konseling jagka panjang, terutama dalam faktor waktu (pendek, berharga, dan terbatas), sehingga konselor harus dapat menentukan strategi yang tepat dan kecepatan kerja konselor. Selain itu, konselor membantu dan memberikan pandangan kepada konseli supaya konseli dapat menemukan cara yang baru untuk memahami dan menyelesaikan masalahanya, sehingga nantinya konseli dapat mengetahui dasar untuk perubahannya.

c. Memegang fokus dan memantau berlangsungnya proses konseling

Dalam tahap ini, peran konselor adalah memberikan persetujuan dan mendukung konseli terhadap apa yang difokuskan pada awal konseling dengan mengesampingkan masalah lain, dengan harapan bahwa proses perubahan di satu area dapat di maknai di area lainnya. Ditahap ini pula konselor mengarahkan konseli untuk terlibat aktif dan bertanggung jawab atas perubahan yang ia inginkan. Sehinnga tidak keluar dari jalur yang ia fokuskan. Hal demikian dilakukan supaya konseli tidak bergantung kepada konselor serta untuk mendapat perubahan yang lebih dari kesepakatan awal.

d. Mengidentifikasi, memantau, dan menafsirkan masalah konseli yang berhubungan dengan emosi, perilaku, penolakan dan pertahanan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tahap ini, konselor perlu hati-hati terhadap apa yang disampaikan oleh konseli dan konselor harus memantau kekuatan dan sikap konseli. Hal ini melibatkan identifikasi pengembangan transferensi serta mengamati respons kontratransferensi sendiri untuk memahami pesan implisit dan eksplisit konseli dan tanggapan terhadap hubungan, yang dibiarkan berkembang sangat singkat sebelum berakhir sebagai sepakat.

6. Teknik Terapi *Solution-Focused Brief Counseling*

Terapi pendekatan SFBC didasarkan pada serangkaian strategi yang didesain untuk memungkinkan para konseli mengartikulasikan dan bertindak berdasarkan cakupan solusi paling luas terhadap masalah mereka. Diantara strategi tersebut, diantaranya adalah:[53]

a. Fokus pada perubahan (*focusing on change*)

Fokus pada perubahan adalah suatu hal yang penting dalam konseling berfokus solusi. Karena itu, konselor berfokus pada solusi berasumsi bahwa perubahan tersebut tidak hanya bersifat mungkin, tetapi tidak dapat dihindari.

b. Percakapan bebas masalah (*problem free talk*)

Pada awal sesi, konselor akan mengajak konseli untuk membicarakan hal-hal yang tidak berkaitan dengan masalah maupun solusi. Seperti, membicarakan aktivitas keseharian konseli sebagai cara untuk memberikan penghargaan atau menghargai kemampuan dan kualitas positif yang ada pada diri konseli.

[53] John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 171.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Menemukan pengecualian (*exception finding*)

Memberikan pertanyaan atau pernyataan tentang waktu atau keadaan yang bisa membuat konseli merasakan terbebas dari masalahnya, dengan demikian bisa membangun pengecualian yang dilakukan konseli untuk melakukan perubahan. Pertanyaan yang diucapkan seperti "Hal apa yang berbeda ketika masalah tidak terjadi?".[54]

d. Pertanyaan ajaib (*miracle question*)

Di awal sesi proses konseling, konselor mendorong konseli untuk memikirkan masa depan. Hal ini dapat dilakukan melalui pertanyaan yang mengarahkan ke arah harapan masa depan atau lebih spesifik dengan menanyakan kepada mereka "pertanyaan ajaib". Untuk pertanyaan ajaib, konseli diminta untuk membayangkan bahwa ketika mereka tidur, keajaiban itu terjadi dan ketika mereka bangun, masalah mereka terselesaikan, sehingga mereka merasa lebih baik dan memiliki harapan untuk menjalani hidupnya. Kemudian konselor menanyakan tentang keajaiban itu, "Apa hal pertama yang akan Anda perhatikan tentang situasi baru Anda bahwa keajaiban telah terjadi?" Ini membuka kemungkinan bahwa konseli dapat melihat perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Dan kenali langkah pertama untuk mencapai lebih banyak perubahan yang mereka inginkan.

e. Pertanyaan berskala (*scalling question*)

Pertanyaan berskala berfungsi untuk memberikan ukuran dasar, menunjukkan tingkat motivasi untuk perubahan, dan menilai tingkat

[54] Rosemary A, Thompson, *Counseling Techniques*, New York London: TaylorSiFrancis Group, 2003), hal. 437.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepercayaan bahwa perubahan akan dipertahankan. Hal yang sangat penting, konseli dapat membuat peringkat numerik (misalnya, pada skala nol hingga sepuluh) dari "di mana saya sekarang." Ketika peringkat konseli menunjukkan bahwa masalah itu berat (misalnya, peringkat nol), pertanyaan mungkin bertanya tentang menemukan "hanya perbedaan yang nyata." Sebagai contoh, konselor mungkin bertanya apa yang akan berbeda ketika konseli telah pindah ke satu. Solusi yang berfokus pada pertanyaan sering ditujukan konselor untuk menerjemahkan jawaban pertanyaan ajaib ke dalam "sasaran yang terbentuk dengan baik." [55]

f. Tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya)

Pendekatan ini menekankan bahwa sebagian besar "proses konseling" paling baik dihabiskan diluar sesi. Konseli di dorong untuk menerapkan apa yang telah disepakati dalam sesi dan secara terus menerus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.[56] Tugas tindak lanjut "Action" adalah penekanan utama konseling. Tindak lanjut tugas yang berorientasi aksi berbagi empat karakteristik penting:

1) Konsistensi. Tugas ini konsisten dengan pekerjaan yang dilakukan selama sesi. Tugas harus mengikuti alur dari tema utama sesi.
2) Kekhususan. Penugasan diberikan dengan gambaran yang detail dan cukup serta langkah-langkah yang jelas untuk diterapkan.

[55] Ellen K. Quick, *Doing What Works in Brief Therapy*, (California: Academic Press, 1996), hal. 9.

[56] Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York : Oxford University Press, 2008), hal.18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Langkah Kecil. Seperti halnya tujuan untuk konseling, kemungkinan keberhasilan meningkat jika langkahnya cukup kecil dan dapat dicapai.
4) Keseriusan. Ketika menangani tugas tindak lanjut, penting untuk melakukannya dengan cara yang serius. kepatuhan konseli.[57]

Menurut Michael S. Kelly, Kim, dan Cynthia, ada beberapa teknik yang bisa digunakan pada pendekatan SFBT, sebagai berikut :[58]

a. Memberikan pujian (*compliments count*)

Pada teknik ini konselor memberikan suatu pujian kepada konseli tentang kemajuan dan perubahan-perubahan kecil yang telah dilakukan oleh konseli yang sesuai dengan tujuan yang telah disepakati pada sesi awal konseling, sehingga konseli akan lebih bersemangat untuk melakukan suatu perubahan-perubahan kembali. Seperti "wah sekarang kamu tambah hebat, ternyata kamu sudah mau mencoba untuk bisa berpakaian sendiri"

b. Mengatasi pertanyaan (*coping questions*)

Pada teknik ini konselor bisa memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada konseli untuk berkolaborasi, sehingga konseli bisa mengeksplorasi serta bisa mengubah situasi mereka. Dengan ini pula akan memberikan intensitas emosional pada konseli, dengan demikian bisa membantu konseli untuk menemukan solusinya sendiri. Seperti "nah, nak mari kita bersama-sama untuk menemukan solusi sehingga

[57] Charles H. Huber and Barbara A. Backlund, *The Twenty Minute Counselor*, (New York: The Continuum Publishing Company, 1990), hal. 75.

[58] Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York : Oxford University Press, 2008), hal. 19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kamu bisa mngatur dirimu sendiri dalam kegiatan sehari-hari, nah untuk itu sekiranya hal kecil apa yang bisa kamu lakukan ?”

Menurut Richard S. Shaf, ada beberapa teknik dalam terapi SFBC, diantaranya adalah:[59]

a. Membentuk hubungan kolaboratif (*forming a collaborative relationship*)

Konselor mendengarkan dengan seksama apa yang ingin diubah konseli. Kemudian bertanya tentang perubahan yang terjadi antara waktu sesi awal konseling dan ketika perubahan itu mulai terjadi, hal itu merupakan cara untuk memberi apresiasi terhadap kekuatan yang dimiliki konseli untuk merubah dirinya dan memfokuskan sesi pada perubahan. Dalam terapi ini, konselor menjadi lebih empatik dan menghormati konseli melalui pendengaran aktif, merefleksikan perasaan, penetapan tujuan, fokus pada saat ini, dan mengajukan pertanyaan.

b. Perubahan Pra-terapi

Konseling yang fokus pada solusi memeriksa perubahan yang telah terjadi bahkan sebelum konseli memulai proses konseling. Tindakan membuat janji adalah indikator positif untuk perubahan. Bertanya "Apa yang telah Anda lakukan sejak Anda menelepon untuk janji yang telah membuat perbedaan dalam masalah Anda?". Dengan

[59] Richard S. Sharf, *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*, (USA: Brooks/Cole, 2012), hal. 459.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cara ini, konselor berfokus pada kemampuan konseli sendiri untuk membawa perubahan. Dengan mengambil jawaban atas pertanyaan yang telah diberikan konselor dan memperkuatnya serta mengembangkannya, sehingga konselor memiliki bahan yang digunakan untuk membantu konseli dalam mencari solusi.

B. Manajemen Diri

1. Pengertian Manajemen Diri

Manajemen diri adalah suatu kendali yang didapatkan melalui pengetahuan yang diarahkan pada tujuan. Keseluruhan hal dimulai dengan tujuan, dimulai dengan anda yang memutuskan apa yang anda kehendaki untuk diri anda sendiri, bukan sekedar yang sekarang tetapi untuk hidup anda secara keseluruhan.[60] Manajemen diri adalah segenap langkah dan tindakan untuk mengatur dan mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.[61]

Manajemen diri merupakan isitilah yang umum dipakai untuk menggambarkan kemampuan individu dalam mengorganisir kapasitas-kapasitas mental dalam mencapai tujuan. Manajemen diri juga disebut pengaturan diri atau regulasi diri, yaitu sebuah konsep digunakan untuk mendiskripsikan, pertama manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi

[60] Donald H. Weiss, *Hidup Teratur! Bagaimana Mengendalikan Kehidupan Anda melalui Manajemen Diri*. Terjemahan oleh Budi, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1990), hal. 9.

[61] Hanum Jazimah, Mudarrisa: *Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 229.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

objek pengaruh lingkungan.. Kedua, pengaturan diri adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu mencapai *goal* atau tujuan tertentu. Karena, seorang individu akan menggunakan strategi tertentu di dalam mengatur dirinya. Pengertian lain dari kemampuan regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia, yang perlu untuk terus dikembangkan dan diarahkan, karena perilaku yang dihasilkan oleh pengaturan diri ini tidak bisa terjadi secara alamiah.[62]

2. Aspek – Aspek Manajemen Diri

Setiap individu memiliki kemampuan manajemen yang berbeda, tingkat efektivitas individu dalam melakukan manajemen diri dipengaruhi oleh sejauh mana individu itu dapat mempertahankan, memelihara, dan mengembangkan diri. Berikut ini adalah aspek manajemen diri, yaitu:[63]

a. Kesehatan

Kondisi fisik dan psikis dapat mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan dan melakukan aktivitas kehidupan. Kesehatan fisik menjadi modal utama untuk melakukan aktivitas, sedangkan kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil. Kondisi kesehatan yang baik akan menciptakan keseimbangan dalam diri individu, sehingga dapat mempermudah dalam melakukan manajemen diri.

b. Keterampilan atau keahlian

Keterampilan yang dimiliki seseorang dapat menggambarkan kualitas yang ada di diri individu. Ada berbagai macam keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan. Seberapa jauh kesadaran individu

[62] Hanum Jazimah, Mudarrisa: *Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 227.

[63] Rinanda, *Manajemen Diri, (Bandung: Liberty,* 2000), hal. 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang suatu keterampilan akan menentukan seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupan.

c. Aktivitas

Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidup dengan baik adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang tinggi, sehingga individu dapat mempertimbangkan berbagai keputusan untuk melakukan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain.

d. Identitas

Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman, dan penilaian yang dimiliki oleh individu terhadap diri sendiri akan mempengaruhi cara individu bertindak. Pengetahuan tentang identitas diri merupakan kunci manajemen diri. Pemahaman dimulai dari tahap kesadaran tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Selanjutnya, individu menjadi kreatif dan dapat mengelola sesuatu yang baik dalam diri.

Menurut Hanum Jazimah, terdapat 4 aspek manajemen diri, yaitu:[64]

a. Pendorongan diri (*self motivation)*

Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang dapat menggerakkan dirinya, sehingga individu mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya pendorong terhadap diri sendiri, dapat mempermudah individu

[64] Hanum Jazimah, Mudarrisa: *Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 229.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk menumbuhkan minat dan keingininan keras dalam mencapai tujuan yang telah direncakannya.

b. Penyusunan diri (*self organization*)

Penyusunan diri adalah suatu proses untuk pengaturan diri dengan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga waktu, tempat benda, dan semua sumberdaya lain yang dimiliki oleh individu, sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan kehidupan pribadi dengan hasil yang diinginkan, misalnya menyimpan semua dokumen pribadi.

c. Pengendalian diri (*self control*)

Pengendalian diri adalah perbuatan individu dalam membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melakukan apa yang menjadi tujuannya.

d. Pengembangan diri (*self development*)

Pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan kemampuan yang ada pada diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh, mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri individu.

Aspek manajemen diri menurut Maxwell, diantaranya adalah:[65]

a. Pengelolaan waktu

Waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri, seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan digunakan dengan sebaik-baiknya, sebagaimana

[65] Aribowo Prijosaksono, *Self Management Series.* (Jakarta: Gramedia, 2001), hal. 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Furqan ayat 62, yang berbunyi:[66]

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿٦٢﴾

Artinya: "Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur."[67]

b. Hubungan antar manusia

Hubungan antar manusia adalah pilar utama dalam manajemen diri, karena manusia adalah makhluk sosial dimana individu akan selalu berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-harinya. Saling berinteraksi dengan orang lain sangat mempengaruhi suatu pencapaian dalam hal-hal yang baru dan baik di kehidupan individu. Oleh karena itu hubungan antar manusia harus saling dijaga, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Qashas ayat 77, yang berbunyi:

وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۖ ﴿٧٧﴾

Artinya: "Dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi".[68]

c. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain kepada dirinya. Individu yang bisa mengerti tentang perspektif dirinya berarti individu tersebut jujur

[66] Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 189.
[67] Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 366.
[68] Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 394.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan nyata dalam menilai dirinya, sehingga individu memiliki penerimaan diri yang baik dan pada akhirnya akan mempermudah individu dalam memanajemen dirinya.

3. Fungsi Manajemen Diri

a. Perencanaan

Tujuan adalah suatu hal yang ingin kita capai. Rencana adalah sarana untuk mencapai tujuan. Rencana menunjukkan tentang bagaimana Anda mengubah sutau tujuan menjadi sebuah kenyataan. Perencanaan yang baik berarti, bahwa setiap orang tahu apa yang harus mereka lakukan untuk mencapai tujuan. Perencanaan adalah proses penentuan tujuan dan pedoman pelaksanaan dengan memilih yang terbaik dari berbagai alternatif yang ada.[69] Perencanaan merupakan proses awal dan terpenting dari semua fungsi manajemen, karena tanpa perencanaan maka fungsi-fungsi yang lain tidak akan berjalan. Perencanaan adalah tentang merancang tindakan di masa depan untuk mengatasi situasi perkiraan. Perencanaan menetapkan suatu tindakan yang membawa kita dari tempat kita sekarang, ke tempat yang kita inginkan.[70]

b. Pengorganisasian

Setelah perencanaan sebuah tujuan telah dibuat, maka fungsi selanjutnya adalah pengorganisasian. Pengorganisasian adalah sebuah proses menghubungkan nilai, asumsi, dan tingkah laku secara

[69] Malayu S.P. Hasibuan, *Organisasi dan Motivasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 20.

[70] Sally Palmer, *People and Self Management*, (London: British Library, 1998), hal. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersama-sama dalam suatu cara yang mempunyai maksud tertentu. Hasil dari pengorganisasian yang sukses adalah keteraturan.[71]

Pengorganisasian adalah tentang memastikan bahwa semua sumber daya yang dibutuhkan berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat. Pengorganisasian adalah tentang mengubah rencana menjadi tindakan. Pengorganisasian yang efektif berakhir dengan sesuatu yang anda inginkan, sesuatu yang memiliki nilai dan makna bagi anda. Untuk mengakhiri apa yang anda inginkan, anda perlu tahu apa yang anda inginkan.

c. Memotivasi

Rencana, organisasi, dan koordinasi tidak akan berjalan dengan baik apabila diri individu tidak termotivasi. Motivasi adalah kadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku kea rah tujuan.[72] Dengan adanya tujuan yang ingin dicapai, maka individu akan termotivasi untuk menggapainya.

d. Pengendalian/ pengawasan (*controlling*)

Controlling bukan hanya sekedar mengendalikan pelaksanaan yang telah direncanakan dan diorganisasikan, akan tetapi juga mengawasi jalannya pencapaian pada tujuan dan memeriksa kemajuan suatu rencana. Setelah suatu kegiatan telah direncanakan, diorganisir, dan mulai bergerak, tahap selanjutnya adalah mengendalikan apa yang sedang terjadi. Sehingga Anda harus mengawasi bagaimana hal-hal itu terjadi dan membandingkan kemajuan dari rencana tersebut. Jika

[71] Jane Elizabet Allen, *Manajemen Pengembangan Diri, Organisani & Perusahaan*. Terjemahan oleh Tutik Emiriyanti dan Nurul Khuriyah, (Bandung: Nuansa dan Nusa Media, 2004), hal. xvi.

[72] Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 220

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rencana berjalan dengan baik, maka hanya diperlukan pengawasan terhadap rencana tersebut. Namun, jika ada suatu rencana yang belum berjalan atau tidak berjalan sesuai harapan, maka perlu mengambil tindakan untuk mengambalikan rencana itu ke jalan semula atau disesuaikan untuk mencerminkan situasi yang berubah.[73]

e. Evaluasi

Ketika rencana telah selesai, tahap selanjutnya adalah meng-evaluasi tindakan dan menilai rencana terhadap pencapaian pada suatu tujuan. Mengevaluasi dapat dilakukan dengan suatu cara, diantaranya yaitu meluangkan beberapa saat untuk merefleksikan keberhasilan secara keseluruhan atau sebaliknya dari rencana tersebut. Kemudian belajarlah dari kesalahan yang terjadi di dalam merencanakan dan terhadap apapun yang berjalan dengan baik untuk meningkatkan keterampilan perencanaan selanjutnya.

4. Teknik dan Strategi Manajemen Diri

Teknik pengelolaan diri merupakan proses mengatur perubahan tingkah laku diri konseli dengan beberapa strategi, yaitu:[74]

a. Mengawasi diri *(self monitoring)*

Suatu proses mengamati dan mencatat segala sesuatu yang terjadi pada dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan lingkungan, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat al-hasyr ayat 18, yang berbunyi:

[73] Sally Palmer, *People and Self Management*, (London: British Library, 1998), hal. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ﴿١٨﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memerhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)."[75]

b. Pengawasan rangsangan luar *(stimulus control)*

Pengawasan rangsangan luar adalah proses penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atas respon tertentu jga mempunyai pengaruh terhadap pengelolaan diri individu.

c. Penghargaan diri *(self reward)*

Penghargaan diri atau menghargai diri adalah suatu proses yang digunakan untuk membantu mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dihasilkan oleh diri sendiri. Menghargai diri berarti mensyukuri segala potensi dasar yang dimilikinya dengan cara memanfaatkan potensinya sesuai dengan semaksimal mungkin untuk mencapai suatu tujuan. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ibrahim ayat 7, yang berbunyi:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat".[76]

d. Kontrak diri (*self-contracting*)

Kontrak diri adalah proses yang digunakan untuk membantu konseli dalam membuat perencanaan perubahan diri, langkah-langkah, dan resiko yang telah ditetapkan oleh konseli itu sendiri.

---

[75] Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 549

[76] Muhammad Shohib, *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2009), hal. 257.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Mitchell G. Rothstein dan Ronald J. Burke strategi menurut pengelolaan diri, yaitu: [77]

1. Kesadaran diri (*self-awareness*)

   Kesadaran diri adalah inti dari manajemen diri. Kesadaran diri terdiri dari instropeksi, pilihan, pengaturan prioritas, perubahan, dan pengembangan. Untuk mencapai keefektifan suatu manajemen diri, individu harus mengetahui dan menyadari siapa dirinya sebenarnya dan bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya.

2. Penilaian diri (*self-assessment*)

   Penilaian diri adalah cara kedua untuk mengatur diri setelah kesadaran diri tercapai. Penilaian diri melibatkan penggunaan pengetahuan pada informasi dan data tentang diri sendiri. Penggunaan data ini digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang hal yang penting dari diri individu, misalnya, pekerjaan/ karir/ kepuasan hidup; mendefinisikan kesuksesan; mengidentifikasi kekuatan, kekurangan, dan area yang berpotensi dalam menimbulkan kekhawatiran untuk berkomitmen pada pengelolahan diri. Penilaian diri digunakan individu untuk menilai dirinya sendiri dalam menjalankan proses dan pencapaian tujuan yang diinginkan.

5. Manfaat Manajemen Diri

   Individu yang bisa mengelolah dirinya sendiri secara baik dalam kehidyupannya, akan membuat seseorangmenikmati proses perjalanan

[77] Mitchell G. Rothstein dan Ronald J. Burke, *Self-Management and Leadership Development* (USA: Edward Elgar, 2010), hal. 7-8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Manajemen diri memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Manajemen diri dapat bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, dan sakit hati.
b. Manajemen diri yang baik dapat meningkatkan kreativitas.
c. Masalah akan dapat terselesaikan apabila seseorang dapat mengatur dan mengelolah dirinya dengan baik.
d. Manajemen diri dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran dan membantu seseorang mencapai prestasi.
e. Manajemen diri dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri.

C. Tunagrahita

1. Pengertian Tunagrahita

Anak tunagrahita dapat dikenal dengan berbagai macam sebutan, diantaranya adalah: lemah pikiran (*feeble minded*), terbelakang mental (*mentally retarded*), bodoh atau dungu (idiot), pandir (*imbecile*), tolol (*moron*), oligofrenia (*oligophrenia*), mampu didik (*educable*), mampu latih (*trainable*), ketergantungan penuh (*totally dependent*) atau butuh rawat, mental sub normal, defisit kognitif, cacat mental, dan gangguan intelektual.[78] Selain itu, dalam kepustakaan bahasa asing anak yang mengalami retadrasi mental juga disebut dengan menggunakan istilah-istilah *mental retardation, mentally retarded, mental deficiency, mental defective*.[79] Terdapat satu istilah baru yaitu hambatan perkembangan.

[78] Bambang Putranto, Tips *Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2015), hal. 208.

[79] Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 103.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Istilah-istilah tersebut sesungguhnya memiliki arti yang sama, yakni menjelaskan kondisi anak yang kecerdasannya jauh di bawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial. Anak tunagrahita juga dikenal dengan anak terbelakang mental karena keterbatasan kecerdasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program pendidikan di sekolah biasa secara klasikal, oleh karena itu anak tunagrahita membutuhkan layanan pendidikan secara khusus yakni disesuaikan dengan kemampuan anak tersebut.[80]

Menurut Bratanata, seseorang dikategorikan tunagrahita, jika ia memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendahnya (di bawah normal), sehingga untuk meniti tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan yang spesifik, termasuk dalam pendidikannya. Hendeschee memberikan batasan bahwa anak tunagrahita adalah anak-anak yang tidak cukup daya pikirnya, tidak dapat hidup dengan kekuatan sendiri di tempat sederhana dalam masyarakat. Jika ia dapat hidup, hanyalah dalam keadaan yang sangat baik. [81]

Retradasi mental didiagnosis berdasarkan kombinasi dari 3 kriteria, diantaranya adalah: (1) skor rendah pada tes intelegensi formal (skor IQ kira-kira 70 atau dibawahnya); (2) adanya bukti bahwa ia mengalami suatu kesulitan dalam melakukan tugas sehari-hari dibandingkan dengan orang lain yang seusia dalam lingkup budaya tertentu; dan (3) perkembangan gangguan terjadi sebelum usia 18 tahun.[82] Menurut Afin Murt, tunagrahita

---

[80] Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), hal. 49.

[81] Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 88.

[82] Jeffrey S. Nevid, dkk,. *Psikologi abnormal*. Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 149.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah anak-anak yang memiliki tingkat kecerdasan jauh dibawah anak-anak dengan tingkat kecerdasan normal sehingga membutuhkan pelayanan khusus. Kecerdasan jauh dibawah normal ini diukur dari kecerdasan rata-rata anak sesuai dengan usia biologis mereka.[83]

Edgar Doll berpendapat, seseorang dikatakan tunagrahita jika: (1) secara sosial tidak cakap, (2) secara mental dibawah normal, (3) kecerdasannya terhambat sejak lahir atau pada masa usia muda, dan (4) kematangannya terhambat. Sedangkan menurut *The American Association on Mental Deficiency* (AAMD), seseorang dikategorikan tunagrahita apabila kecerdasannya secara umum di bawah rata-rata dan mengalami kesulitan penyesuaian sosial dalam setiap fase perkembangannya.[84]

Dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita adalah anak yang memiliki IQ atau kecerdasan di bawah rata-rata dari anak normal pada usianya, sehingga menyebabkan anak memiiki keterlambatan dalam aspek intelegensi, bahasa, dan pengaturan diri dalam masyarakay, oleh karena itu mereka membutuhkan perawatan khusus.

2. Karakteristik Tunagrahita

Tunagrahita adalah suatu kondisi di mana anak memiliki keterbatasan dalam intelegensinya, sehingga menyebabkan anak sulit untuk mengikuti program pendidikan seperti anak pada umumnya. Oleh karena itu, anak-anak ini membutuhkan sekolah dengan pendidikan yang khusus. Adapun beberapa karakteristik dari anak tunagrahita, yaitu:

---

[83] Afin Murtie, *Ensiklopedi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jogjakarta: Redaksi Maxima, 2014), hal. 261.

[84] Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 89.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Kemampuan Kognitif

Kognisi merupakan bidang yang luas, yakni meliputi semua keterampilan akademik yang berhubungan dengan wilayah persepsi. Kognisi paling sedikit terdiri dari lima proses, yaitu: persepsi, memori, pemunculan ide-ide, evaluasi, dan penalaran. Kognisi meliputi proses di mana pengetahuan itu diperoleh, disimpan dan dimanfaatkan. Jika terjadi gangguan perkembangan intelektual, maka tercermin pada satu atau beberapa proses kognitif.[85]

Salah satu cara untuk mendefinisikan anak-anak tunagrahita adalah melalui cara mereka belajar. Ada beberapa pertimbanganyang harus disadari tanpa memandang apakah mereka akan dikelompokkan dalam anank kategori *milder* atau *more severe disabilities*.

1) *The pace of learning*

Anak-anak terbelakang mental mungkin membutuhkan lebih banyak waktu dalam mempelajari mata pelajaran yang bisa dipahami dengan cepat oleh siswa lain.

2) *Level of learning*

Anak terbelakang mental dapat memahami sejauh pemahaman siswa lainnya dalam beberapa keamampuan atau mata pelajaran. Namun penting diingat, mereka mampu menguasai mata pelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan yang ia miliki. Selain itu, anak tunagrahita mungkin unggul dalam potensi dan kemampuan tertentu, sehingga kesulitan-kesulitan dalam proses belajar yang dialami mereka mungkin dialami oleh setiap siswa.

[85] Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 110.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *Levels of comprehension*

Anak yang mengalami keeterbelakangan mental mungkin mengalami kesulitan yang besar dalam mempelajari materi yang bersifat abstrak, seperti membaca, menulis, dan berhitung.[86]

Selain tiga faktor diatas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kognitif anak tunagrahita, antara lain adalah:[87]

1) Anak tunagrahita mendapat kesulitan untuk memfokuskan perhatian mereka pada sebuah tugas dalam waktu yang lama.
2) Anak tunagrahita mendapat kesulitan untuk mengenal dan berfokus pada aspek-aspek tugas yang sangat penting.
3) Anak tunagrahita mendapat kesulitan untuk memindahkan dan menyamaratakan kemampuan dari satu konteks ke konteks lainnya.
4) Anak tunagrahita sulit mendapat keterangan dengan mudah yang berhubungan dengan masalah yang utama, mungkin mereka ketinggalan memahami arti bacaan atau pelajaran.
5) Anak tunagrahita dapat melupakan informasi dengan sangat cepat disbanding yang lain.

b. Kemampuan Bahasa

Menurut syamsuddin, ada dua pengertian dari bahasa. Pertama, bahasa adalah alat yang dipakai untuk membentuk pikiran dan perasaan serta keinginan dan perbuatan-perbuatan, selain itu alat yang dipakai untuk mempengaruhi dan dipengaruhi. Kedua, bahasa adalah tanda yang jelas dari kepribadian yang baik maupun yang buruk, tanda

[86] Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), hal. 49.
[87] J. David Smith, *Inklusi Sekolah Ramah untuk Semua*. Terjemahan oleh Denis Ny. Enrica, (Bandung: Nuansa, 2006), hal. 120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang jelas dari budi kemanusiaan.[88] Tahapan-tahapan kemampuan bahasa anak, antara lain:

1) *Inner Language*

Inner Language adalah aspek bahasa yang pertama berkembang. Muncul kira-kira pada usia 6 bulan. Karakteristik yang muncul pada tahap ini adalah adalah pembentukan konsep konsep sederhana. Pada tahap ini pula, anak dapat mengetahui hubungan-hubungan yang lebih kompleks dan sapat bermain dalam situasi bermakna. Contohnya, menyusun perabot dalam rumah-rumahan. Bentuk yang lebih kompleks dari perkembangan ini adalah mentransformasikan pengalaman ke dalam simbol bahasa.

2) *Receptive Language*

Anak pada usia kira-kira 8 bulan mulai mengerti sedikit-sedikit tentang apa yang dikatakan orang lain kepadanya. Anak mulai merespon apabila namanya dipanggil dan mulai sedikit mengerti perintah. Menjelang usia 4 tahun, anak lebih menguasai kemahiran mendengardan setelah itu proses penerimaan memberikan perluasan kepada sistem bahasa verbal.

3) *Expressive Language*

Bahasa ekspresif anak muncul pada usia kira-kira satu tahun. Perkembangan bahasa erat kaitannya dengan perkembangan kognisi, keduanya memiliki hubungan timbal balik. Dalam perkembangan kognisinya, anak tunagrahita mengalami hambatan, sehingga perkembangan bahasanya pun juga demikian.

---

[88] A.R. Syamsuddin, *Sanggar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Universitas Terbuka Jakarta, 1986), hal 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam percakapan sehari-hari anak tunagrahita banyak menggunakan kalimat tunggal. Ketika anak tunagrahita dibandingkan dengan anak normal pada *Cronology Age* (CA) yang sama, anak retradasi mental pada umumnya mengalami gangguan artikulasi, kualitas suara, dan ritme. Selain itu, anak tunagrahita juga mengalami kelambatan dalam perkembangan bicara (*expressive auditory language*).[89] Sedangkan, dalam perkembangan kosa kata, lebih lambat daripada anak normal (kata permenit), lebih banyak menggunakan kata-kata positif, lebih sering menggunakan kata-kata yang lebih umum, hampir tidak pernah menggunakan kata-kata yang lebih khusus dan kata ganti. Serta anak tunagrahita sering menggunakan kata-kata bentuk tunggal. Jadi dapat dilihat perbedaan kemampuan bahasa anak tunagrahita dengan anak lainnya, terletak pada jumlah dan tingkat pengembangan kemampuan bahasa yang dicapai. [90]

c. Kemampuan Sosial

Anak retradasi mental dalam kemampuan sosial memiliki hambatan dalam mengurus dirinya di dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, mereka membutuhkan bantuan dan layanan yang lebih khusus. anak tunagrahita cenderung berteman dengan anak yang usianya lebih muda dan memiliki ketergantungan lebih besar kepada orang yang lebih tua. Mereka tidak mampu memikul tanggung jawab social dengan bijaksana, sehingga mereka harus dibimbing dan diawasi, karena mudah di pengaruhi dan cenderung melakukan sesuatu

[89] Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 114.

[90] J. David Smith, *Inklusi Sekolah Ramah untuk Semua*. Terjemahan oleh Denis Ny. Enrica, (Bandung: Nuansa, 2006), hal. 120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanpa mengetahui akibatnya. Ada empat perhatian yang menunjukkan dampak pada ketidakmampuan sosialnya. Kebutuhan yang penting dalam hal itu, diantaranya adalah :

1) Kebutuhan untuk merasa menjadi bagian dari yang lain
2) Kebutuhan untuk menemukan perlindungan dari sikap dan label negatif.
3) Kebutuhan akan dukungan dan kenyamanan social
4) Kebutuhan untuk menghilangkan kebosanan dan menemukan stimulasi sosial.[91]

3. Klasifikasi Anak Tunagrahita

Berbagai cara digunakan para ahli dalam mengklasifikasikan anak tunagrahita. Pada seseorang pekerja sosial dalam mengklasifikasiakan anak tunagrahita didasarkan pada derajat kemampuan penyesuaian diri atau ketidakbergantungan pada orang lain. Sehingga untuk menentukan berat ringannya ketunagrahitaan dapat dilihat dari tingkat penyesuaian anak tunagrahita terhadap orang sekitarnya, seperti tidak tergantung, semi tergantung, atau sangat tergantung. Seorang psikolog dalam mengklasifikasiakan anak tunagrahita mengarah kepada aspek indeks mental intelegensinya, indikasinya dapat dilihat pada angka hasil tes kecerdasan, seperti IQ 0-25 dikategotikan *idiot*, IQ 25-50 dikategorikan *imbecil*, dan IQ 50-75 kategori *debil* atau *moron*. Seorang pedagog dalam mengklasifikasikan anak tunagrahita didasarkan pada penilaian program pendidikan yang disajikan pada anak. Dari penilaian tersebut dapat

[91] J. David Smith, *Inklusi Sekolah Ramah untuk Semua*. Terjemahan oleh Denis Ny. Enrica, (Bandung: Nuansa, 2006), hal. 121.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikelompokkan menjadi anak tunagrahita mampu didik, anak tunagrahita mampu latih, dan anak tunagrahita mampu rawat.[92]

Anak tunagrahita mampu didik (*debil*) adalah anak tunagrahita yang tidak mampu mengikuti pada program sekolah biasa, tetapi ia masih memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pendidikan walaupun hasilnya tidak maksimal. Kemampuan yang dapat dikembangkan pada anak tunagrahita mampu didik antara lain: (1) membaca, menulis, mengeja, dan berhitung; (2) menyesuaikan diri dan tidak menggantungkan diri pada orang lain; (3) keterampilan yang sederhana untuk kepentingan kerja dikemudian hari. Kesimpulannya, anak tunagrahita mampu didik berarti anak tunagrahita yang dapat dididik secara minimal dalam bidang-bidang akademis, sosial, dan pekerjaan.

Anak tunagrahita mampu latih (*imbecil*) adalah anak tunagrahita yang memiliki kecerdasan sedemikian rendahnya, sehingga tidak mungkin untuk mengikuti program yang diperuntukkan bagi anak tunagrahita mampu didik. Oleh karena itu, beberapa kemampuan anak tunagrahita mampu latih yang perlu diberdayakan, yaitu: (1) belajar mengurus diri sendiri, misalnya makan, berpakaian, tidur, atau mandi sendiri, (3) mempelajari kegunaan ekonomi di rumah, di bengkel keja (*sheltered workshop*), atau di lembaga khusus. Kesimpulannya, anak tunagrahita mampu latih berarti anak tunagrahita hanya dapat dilatih untuk mengurus diri sendiri melalui aktivitas kehidupan sehari-hari (*activity daily living),* serta melakukan fungsi sosial kemasyaraktan menurut kemampuannya.

---

[92] Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 89-90.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Anak tunagrahita mampu rawat (*idiot*) adalah anak tunagrahita yang memiliki kecerdasan sangat rendah, sehingga ia tidak mampu mengurus diri sendiri atau sosialisasi. Untuk mengurus kebutuhan diri sendiri sangat membutuhkan orang lain. Dengan kata lain, anak tunagrahita mampu rawat adalah anak tunagrahita yang membutuhkan perawatan sepenuhnya sepanjang hidupnya, kerena ia tidak mampu terus hidup tanpa bantuan orang lain (*totally dependent*).

Sedangkan klasifikasi anak tunagrahita berdasarkan Tes Stanford Binet dan Skala Intelegensi Weschler yaitu:[93]

a. Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan disebut juga *debil* atau *moron*. Kelompok ini memiliki IQ antara 68-52 menurut Binet, sedangkan menurut Skala Weschler (WISC) memiliki IQ 69-55. Mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Dengan bimbingan yang baik, anak terbelakang mental ringan pada saatnya akan dapat memperoleh penghasilan untuk dirinya sendiri.

Anak terbelakang mental ringan dapat dididik menjadi tenaga kerja *semi-skilled* seperti pekerjaan laundry, pertanian, peternakan, pekerjaan rumah tangga, bahkan jika dilatih dan dibimbing dengan baik, anak tunagrahita ringan dapat bekerja di pabrik-pabrik dengan sedikit pengawasan. Bila dikehendaki, anak tunagrahita ringan maih dapat bersekolah di sekolah anak berkesulitan belajar. Ia akan dilayani pada kelas khusus dengan guru dari pendidikan luar biasa.

[93] Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 106-108.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tunagrahita sedang

Anak tunagrahita sedang disebut dengan *imbesil*. Kelompok ini memiliki IQ 51-36 pada skala binet dan 54-40 menurut Skala Weschler (WISC). Anak tunagrahita sedang bisa mencapai perkembangan MA (*Mental Age*) sampai kurang lebih 7 tahun. Mereka dapat dididik mengurus diri sendiri melindungi diri sendiri dari bahaya, seperti menghindari kebakaran, berlindung dari hujan, menyebrang dan berjalan di jalan raya.

Anak tunagrahita sedang sangat sulit, bahkan tidak dapat belajar secara akademik, seperti belajar menulis, membaca, berhitung, walaupun mereka masih dapat menulis secara social, misalnya menulis namanya sendiri, alamat rumahnya, dan lain-lain. Masih dapat dididik mengurus diri, seperti mandi, berpakaian, makan, minum, serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga sederhana, seperti menyapu, membersihkan perabot rumah tangga, dan sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita sedang membutuhkan pengawasan yang terus menerus. Mereka juga masih dapat bekerja di tempat kerja terlindung (*sheltered workshop*).

c. Anak tunagrahita berat

Kelompok anak tunagrahita berat disebut (*idiot*). Kelompok ini dapat dibedakan lagi antara anak tunagrahita berat dan sangat berat. Tunagrahita berat (*severe*) memiliki IQ antara 32-20 menurut Skala Binet dan antara 39-25 menurut Skala Weschler (WISC). Tunagrahita sangat berat (*profound*) memiliki IQ dibawah 19 menurut Skala Binet dan IQ dibawah 24 menurut Skala Weschler (WISC). Kemampuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mental atau MA maksimal yang dapat dicapai kurang dari tiga tahun. Anak tunagrahita berat membutuhkan perawatan secara total dalam hal berpakaian, mandi, makan, dan lain-lain. Bahkan mereka memerlukan perlindungan dari bahaya sepanjang hidupnya.

Anak tunagrahita yang ditemukan peneliti adalah anak tunagrahita yang termasuk dalam klasifikasi sedang, dimana anak mengalami kesulitan dalam hal akademik, seperti menulis, mewarnai, berhitung. Meskipun begitu, anak masih dapat dididik untuk mengurus dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari, seperti berpakaian, makan-minum, bersepatu, membereskan mainannya sendiri. Akan tetapi, mereka masih perlu pengawasan secara terus menerus.

D. Manajemen Diri Anak Tunagrahita

Manajemen diri adalah segenap langkah dan tindakan untuk mengatur dan mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.[94] Jadi kata lain dari manajemen diri adalah suatu tindakan atau langkah mengurus diri sendiri untuk mengantarkan anak tunagrahita supaya dapat mengendalikan kemauan dalam mencapai keinginan-keinginannya, diantaranya adalah:

1. Manajemen diri dalam bidang akademik, anak tunagrahita memiliki kesulitan dalam kefokusan, pemahaman, dan mempelajari hal-hal yang

[94] Hanum Jazimah, Mudarrisa: *Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol.6 No.2, (Desember 2014), hal. 229.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

abstrak. Sehingga mereka lebih banyak belajar dari apa yang mereka lihat bukan dari pengertian pada umumnya.

2. Manajemen diri dalam bidang emosi, anak tunagrahita jarang memiliki rasa bangga tanggung jawab, penghayatan, bagi tunagrahita berat hampir-hampir tidak mampu untuk menghindari bahaya, dan mempertahankan diri, sehingga mereka bisa berdiam diri selama berjam-jam, mudah marah, dan mudah tersinggung, mengganggu orang lain, dan ada juga yang merusak.
3. Manajemen diri dalam bidang sosial, meliputi dalam pergaulan, mereka tidak dapat bergaul atau bermain dengan teman sebayanya, mereka mengalami kesulitan dalam (1) merawat diri, seperti menjaga kebersihan diri, mencuci serta mengeringkan tangan dan kaki, menyisir rambut, dan memakai bedak (2) mengurus diri, meliputi berpakaian, bersepatu, memakai alas kaki, mandi, makan, dan minum secara mandiri. (3) menolong diri, meliputi menolong diri dai hal-hal yang membahayakan. (4) berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungannya. Sehingga ia mempunyai kesulitan dalam berinteraksi dengan orang atau kelompok sekitarnya, cenderung dijauhi oleh sekitarnya dan tidak diakui eksistensinya oleh masyarakat.

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan manajemen diri pada aspek keterampilan yang tercakup dalam mengurus diri dalam berpakaian, makan, dan bersepatu dimana seharusnya anak sudah bisa melakukan 3 hal itu sendiri secara mandiri. Maria J. Wantah[95] menguraikan beberapa manajemen anak

[95] Maria J. Wantah, *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih, (Jakarta: Depdiknas,* 2007), hal. 71.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tunagrahita untuk mengurus dirinya sendiri dalam aspek keterampilan sehari-hari, seperti berpakaian, bersepatu, dan makan. Diantaranya adalah :

1. Berpakaian

   Berpakaian merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang guna menjaga kesehatan dan kesusilaan. Oleh karena itu, anak tunagrahita sedang perlu mendapat pembelajaran mengenai tata cara memakai seragam yang benar. Adapun langkah-langkah memakai seragam yang benar adalah mengambil seragam dari tempatnya, mengangkat baju, memasukkan tangan kanan ke dalam lubang lengan kanan, kemudian memasukkan lubang tangan kiri ke dalam lubang lengan kiri, dan tutup kancing baju, serta rapikan kerah baju, kemudian ambil celana, memasukkan kaki kiri ke lubang celana kiri, memasukkan kaki kanan ke lubang celana kanan dan memasang resleting celana.

2. Makan merupakan kebutuhan vital bagi manusia, mulai dari bayi hingga dewasa pasti akan membutuhkan makanan. Makan adalah memasukkan makanan ke dalam mulut untuk dikunyah dan akhirnya di telan. Ada dua cara dalam hal makan, yaitu dengan tangan atau sendok. Makan dengan tangan artinya jari tangan memegang makanan untuk dimasukkan ke dalam mulut, kemudian ditelan dan dikunyah. Sedangkan makan dengan sendok adalah makan dengan menggunakan sendok dalam mengambil makanan, sendok dipegang dengan tangan kanan. Keterampilan makan yang dimiliki anak tunagrahita berat dapat ditunjukkan dengan aktifitas sebagai berikut:

   a. Kemampuan mengambil nasi, lauk, dan sayur

      1) Mengambil nasi dengan mampu memegang centong

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Mengambil nasi menggunakan centong dan meletakkan nasinya ke atas piring
3) Mengambil lauk dengan memegang garpu dan menggunakan garpu untuk mengambil lauk, kemudian menaruh lauk di atas piring
4) Mengambil sayur dengan memegang sendok sayur dan digunakan untuk mengambil sayur, kemudian membawa dan menuangkan sayur di atas piring.

b. Kemampuan makan menggunakan sendok

Kemampuan makan menggunakan sendok dengan indicator mampu memegang sendok makan dengan tangan kanan, kemudian menyendok makanan secukupnya, dan memasukkan makanan ke dalam mulut, serta mampu menelan makanan perlahan-lahan, kemudian mampu meletakkan piring dan sendok setelah makan.

c. Kemampuan menerapkan cara makan yang benar

Kemampuan menerapkan cara makan yang sopan adalah posisi duduk anak harus tegak, tenang, rapi, sopan, pandangan kearah makanan dan piring, berdoa sebelum dan sesudah makan.

d. Kemampuan merapikan meja makan setelah makan

Kemampuan merapikan meja makan setelah makan dengan indicator anak mampu merapikan nasi, lauk, sayur (yang tersisa dalam masing-masing wadah), mampu membersihkan meja dari makanan yang tercecer, menyingkirkan alat makan yang kotor, kemudian merapikan tempat duduk dengan merapikan meja dan kursi makan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Memakai sepatu bertali

Memakai sepatu bertali bagi anak tunagrahita dengan klasifikasi sedang adalah satu hal yang harus dipelajari karena hal tersebut merupakan salah satu cara mengurus diri supaya kesehatan tetap terjaga. Selain itu, dengana menggunakan sepatu kaki bisa terlindung dari gesekan benda-benda tajam dan juga dpat menjadikan penampilan lebih tertarik.[96] Pembelajaran memakai sepatu diberikan untuk mengajarkan kepada anak tunagrahita berkategori sedang tentang tata cara memakai sepatu hingga mereka bisa melakukannya secara mandiri. Adapun tata cara memakai sepatu bertali yaitu, menyebutkan bagian-bagian sepatu bertali, memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu depan, menyamakan panjang tali sepatu, memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang da berurutan dari lubang sepatu depan hingga lubang sepatu terakhir, memasukkan kaki kanan ke sepatu sebelah kanan, memasukkan kaki kiri ke sepatu bagian kiri, membuat simpul dasar, dan membuat simpul pita.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Judul penelitian terdahulu yang relevan, antara lain:

1. Athollah Azziyad, *Bimbingan Konseling Islam dengan Play Therapy untuk meningkatkan Kemampuan Mengenal Agama Islam Pada Seorang Siswa Tunagrahita di SLB Dharma Wanita Pangkah Wetan Ujung Pangkah Gresik*, Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012.

[96] Maria J. Wantah, *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih, (Jakarta: Depdiknas*, 2007), hal. 64.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam skripsi ini, menjelaskan jika untuk menangani anak tunagrahita dapat juga menggunakan *Play Therapy*, dimana terapi ini mengajak anak tunagrahita untuk bermain peran agar dengan mudah mengenal agama islam. Persamaan penelitian ini adalah objek kajian yang akan dibahas adalah anak tunagrahita. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada terapi yang digunakan dan fokus penelitian.

2. Erlita Indah Intan Dyah Puspita, *Solution Focused Brief Therapy dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak*, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2013.

   Dalam skripsi ini, menjelaskan bahwa terapi SFBT dapat digunakan oleh konselor untuk memotivasi anak supaya lebih bisa berlatih belajar secara mandiri tidak tergantung pada ayahnya. Persamaan penelitian ini, terletak pada terapi yang digunakan yakni SFBT. Untuk perbedaannya terletak pada fokus penelitian, pada terapi ini digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar, sedangkan pada penelitian saya terapi ini digunakan untuk meningkatkan *self management* dan sasaran yang akan diteliti pada penelitian ini adalah anak normal pada umumnya, sedangkan pada penelitian saya adalah anak tunagrahita.

3. Evi Nuriyanti *Pengaruh Video Self Modelling Berpakaian Terhadap Kemandirian Berpakaian pada Anak Tunagrahita*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, 2016.

   Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa untuk menangani anak tunagrahita dapat juga menggunakan terapi video self modelling berpakaian, dimana terapi ini dapat membantu anak tunagrahita untuk lebih mandiri dalam menggunakan pakaian. Persamaan penelitian ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terletak pada obyek penelitian yakni anak tunagrahita. Untuk perbedaanya terletak pada terapi yang digunakan, terapi yang digunakan dalam skripsi ini adalah terapi *video self modelling*, sedangkan terapi yang digunakan oleh penelitian ini adalah SFBT.

4. Iis Maftuchatus S, *Teknik Modelling dalam Meningkatkan Pembelajaran Bina Diri Seorang Anak Tunagrahita Dwon Syndrom di SLB AC Dharma Wanita Kecamatan Sidoarjo*, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.

   Dalam skripsi ini, menjelaskan jika untuk menangani anak tunagrahita dapat juga melalui teknik *modelling*, dimana terapi ini mengajak anak menirukan contoh secara langsung untuk meningkatkan pembelajaran bina diri dengan merubah perilaku yang mengalami penurunan ke perilaku yang baru. Persamaan penelitian terletak pada objek kajian yang akan dibahas yakni anak tunagrahita. Sedangkan perbedaannya adalah terapi yang digunakan dsalam skripsi ini adalah dengan teknik *modelling* sedangkan dalam penelitian saya adalah SFBT dan fokus penelitian dalam skripsi ini adalah meningkatkan pembelajaran bina diri, sedangkan dalam penelitian saya *adalah* meningkatkan *self management*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Umum Kelurahan Barata Jaya

   a. Luas Wilayah Kelurahan Barata Jaya

   Lokasi penelitian terletak di kelurahan Barata Jaya dimana kelurahan tersebut terletak di kecamatan Gubeng daerah kota madya tingkat II Surabaya. Adapun luas wilayah Barata Jaya adala76.25 Ha dengan batas-batas wilayah, diantaranya adalah:

Tabel 3.1
Batas wilayah kelurahan Barata Jaya

Batas	**Desa/ Kelurahan**	**Kecamatan**
Sebelah Utara	Kertajaya	Gubeng
Sebelah Selatan	Sidosermo, Jagir	Wonocolo, Wonokromo
Sebelah Timur	Menur Pumpungan, Nginden Jangkungan	Sukolilo
Sebelah Barat	Ngagel Rejo, Pucang Sewu	Wonokromo, Gubeng

   b. Jumlah Penduduk Kelurahan Barata Jaya

   Keadaan penduduk kelurahan Barata Jaya, merupakan kelurahan yang padat penduduknya. Jumlah penduduknya mencapai ±22308. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.2
Jumlah penduduk kelurahan Barata Jaya

Penduduk	**Jumlah**
Laki-Laki (orang)	8278
Perempuan (orang)	8732
Jumlah Total Penduduk	17010
Jumlah Kepala Keluarga(KK)	5776
Kepadatan Penduduk (Jiwa/ Km^2)	22308

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Keadaan Ekonomi Penduduk Kelurahan Barata Jaya

Penduduk yang tinggal di kelurahan Barata Jaya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari sebagian besar berprofesi sebagai pegawai wiraswasta atau buruh usaha. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Mata pencaharian penduduk kelurahan Barata Jaya

No.	Jenis Pekerjaan	Laki – Laki	Perempuan	Jumlah
1.	Akuntan	4	3	7
2.	Anggota legislative	1	0	1
3.	Apoteker	4	6	10
4.	Arsitektur/ desainer	2	0	2
5.	Buruh harian lepas	250	140	390
6.	Buruh usaha hotel dan penginapan lainnya	20	16	36
7.	Buruh usaha jasa hiburan dan pariwisata	5	10	15
8.	Buruh usaha jasa informasi dan komunikasi	3	5	8
9.	Buruh usaha jasa transportasi dan hubungan	0	20	20
10.	Dokter swasta	3	1	4
11.	Wiraswasta	348	365	713
Jumlah		**660**	**566**	**1206**

d. Keadaan Sosial Pendidikan

Penduduk wilayah kelurahan Barata Jaya menempuh berbagai macam pendidikan, mulai dari TK sampai lulusan sarjana. Dan mayoritas penduduk telah menempuh pendidikan pada tingkat sarjana. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.4
Pendidikan penduduk kelurahan Barata Jaya

No.	Tingkat Pendidikan	Laki – Laki	Perempuan	Jumlah
1.	Sedang menempuh TK	75	85	160
2.	Usia 7-18 tahun yang sedang sekolah	124	134	258
3.	Tamat TK/ sederajat	350	455	805
4.	Tamat SD/ sederajat	1721	1650	3371
5.	Tamat SMP/ sederajat	350	469	819
6.	Tamat SMA/ sederajat	1318	1258	2576
7.	Tamat D-1/ sederajat	78	64	142
8.	Tamat D-2/ sederajat	115	84	199
9.	Tamat D-3/ sederajat	126	87	213
10.	Tamat S-1/ sederajat	2245	2465	4710
Jumlah		**6502**	**6751**	**13257**

e. Keadaan Sosial Keagamaan

Penduduk di kelurahan Barata Jaya mempunyai keberagaman agama dan mayoritan penduduknya beragama islam. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Agama penduduk wilayah Barata Jaya

No.	Agama	Laki – Laki	Perempuan	Jumlah
1.	Islam	5951	5815	11766
2.	Kristen	1760	1180	2940
3.	Budha	230	155	385
4.	Hindu	50	35	85
5.	Katholik	1015	805	1820
6.	Konghucu	5	8	13
7.	Kepercayaan Kepada Tuhan YME	1	0	1
Jumlah		**9012**	**7998**	**17010**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang membantu dan mengarahkan konseli untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya dengan bertindak sebagai penasihat dan pembimbing dalam proses konseling dengan tujuan untuk mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dalam hal ini, peneliti juga sebagai konselor yang ingin membantu dan mengarahkan konseli untuk meningkatkan manajemen diri konseli.

Konselor bernama Khoirotul Ula, yang biasanya dipanggil dengan Ula. Dimana konselor adalah anak ke tujuh dari tujuh bersaudara dari hasil pernikahan ibu Khuriyah dan Bapak Jailani. Konselor lahir di kota Lamongan pada tanggal 1 Januari 1997. Tempat tinggal asli konselor di dusun Pedurungan Glagah Lamongan dan sekarang konselor berdomisili di jl. Semampir Barat IV/20, kelurahan Medokan Semampir, kecamatan Sukolilo Surabaya. Pada tahun 2009, konselor lulus dari Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al-Ishlah Pedurungan. Pada tahun 2012 konselor lulus dari Madrasah Tsanawiyah (MTs) Assa'adah II Bungah, dan pada tahun 2015 lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) Assa'adah Bungah, setelah itu konselor melanjutkan pendidikan perkuliahan S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapai permasalahan, sehingga ia membutuhkan bantuan dan arahan dalam menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi tersebut. Adapun identitas konseli, yakni sebagai berikut:

Nama	: Rian (nama samaran)
Tempat/ Tanggal Lahir	: Surabaya, 23 September 2003
Usia	: 15 tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Anak tinggal dengan	: Kedua orang tua, kakek, dan nenek
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Bratang Binangun VB/15 kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya
Pendidikan	: SMP kelas 1
Hobby	: Mengotak-atik barang
Deskripsi ibu konseli	
Nama	: Ayu
Alamat	: Jl. Bratang Binangun VB/ 15 kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya
Pekerjaan	: Ibu rumah tangga
Deskripsi ayah Konseli	
Nama	: M. Yusuf
Alamat	: Jl. Bratang Binangun VB/15 kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya
Pekerjaan	: Wiraswasta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Kondisi fisik

Rian memiliki indra dan fisik yang lengkap seperti anak normal pada umumnya. Akan tetapi dalam motorik halus, Rian mengalami hambatan, karena ia memiliki kelemahan pada otot tangan, sehingga dalam memasukkan atau mengeluarkan kancing pakaian, serta menutup resleting ia merasa kesulitan dan memerlukan waktu yang lama.

2) Proses kelahiran anak

Ibu Ayu merasakan hal yang ganjil dan aneh ketika mengandung Rian, yaitu ketika dalam kandungan Rian sangat pasif bergerak. Rian mulai bergerak masih memasuki pada minggu ke 30 saat kehamilan dan gerakannya pun sangat lambat sehingga bu Ayu sendiri jarang merasakan bahwa anaknya bergerak dalam perutnya.[97] Ibu Ayu melahirkan Rian, ketika kandungannya berusia 8,5 bulan dengan bantuan bidan di Rumah Sakit William boot Surabaya, dengan berat badan 3,3 kg dan memiliki panjang 49 cm. Saat Rian dilahirkan, kondisi Rian tidak seperti anak pada umumnya, dia tidak menangis dan pandangannya kosong.[98]

3) Intelegensi dan kemampuan sosial

Rian memiliki kemampuan sosial yang baik, yaitu mudah bersosialisasi dan akrab dengan orang yang baru dikenal. Ia sering memperhatikan apa yang ada disekitarnya, tetapi perhatian itu

[97] Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018

[98] Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mudah beralih (sulit memfokuslkan diri dan berkonsentrasi), sehingga membuatnya tidak menyelesaiakan tugas dengan baik.

4) Kemampuan berbahasa anak

Perkembangan bahasa Rian di mulai pada usia 1 tahun. Pada usia itu, Rian mulai bisa berceloteh dan meraba-raba apa yang ada di sekitarnya. Rian mulai bisa mengucapkan satu suku kata ketika ia berusia 6 tahun dan mulai bisa berbicara dengan satu kata yang bermakna, seperti makan, minum, mama, papa pada usia 7- 8 tahun. selain itu, dia bisa mengucapkan 2 kata sekaligus pada usia 10 tahun. Pada saat ini, ada perkemabangan jumlah kosa kata yang digunakan Rian, yaitu dia menggunakan 4-5 kata sekaligus. Akan tetapi ia sangat jarang sekali menggunakan, ia sering menggunakan kata-kata berjumlah 2 kata, seperti "mbak ayo."[99]

5) Perkembangan kesehatan anak

Perkembangan balita Rian kurang baik, karena ia hanya meminum asi hingga berusia 2 bulan, dikarenakan asi dari ibunya tidak bisa keluar. Setelah ia tidak meminum asi, ia melanjutkan dengan minum susu formula hingga usia 9 tahun. Akan tetapi dalam hal imunisasi dan pemeriksaan bulanan ia aktif dan tidak pernah telat mengikutinya. Sedangkan, dalam hal kuantitas dan kualitas makan, ia sangat kurang karena ketika akan makan ia selalu menangis, sehingga ia sangat sulit untuk makan dan pada

[99] Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktu itu, konseli hanya memakan nasi dan pisang dengan porsi yang tidak sesuai anak seusianya.[100]

6) Latar belakang pendidikan anak

Rian memasuki Taman Kanak-Kanak (TK) yang bernama TK Taman Widya Krukah Selatan pada usia 7 tahun. Rian menghabiskan waktu di TK selama 2 tahun seperti anak pada umumnya. Dalam masa sekolah TK, Rian mengalami kesulitan pada membaca, menulis, bicara, dan gerakan pada motorik kasar dan motorik halus. Pada usia 9 tahun, Rian memasuki Sekolah Dasar (SD) di Ngagel Rejo III Bratang Binangun. Pada masa ini, Rian mengalami kesulitan yang sama seperti di TK, akan tetapi ada perkembangan dalam berbahasa dan bergerak, seperti langkah berjalannya semakin bertambah banyak dan bisa mengisyaratkan mau mainan. Pada usia 15 tahun, Rian memasuki pendidikan lebih tinggi yakni di Sekolah Menengah Pertama Negeri 39 Surabaya.[101]

7) Kondisi lingkungan anak

Konseli tinggal di sebuah kampung yang sangat padat penduduk, dimana kampung tersebut bukan hanya dihuni oleh penduduk asli, melainkan para pendatang yang tinggal di kos maupun kontrakan, sehingga di daerah tersebut terbilang cukup ramai apabila sore hari. Karena penduduk perkotaan jika pagi hari kebanyakan disibukkan di luar rumah. Namun, banyak juga anak-anak seumuran konseli yang biasanya bermain dengan konseli.

[100] Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018

[101] Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Akan tetapi, konseli tidak memiliki teman dekat disekitar rumah, karena ia sering berada di dalam rumah.[102]

8) Latar belakang keluarga

Keluarga konseli adalah keluarga yang sangat harmonis dan damai, yang mana konseli tinggal bersama ayah, ibu, kakek, dan nenek konseli. Konseli merupakan anak pertama dan anak tunggal dari pasangan ayah dan ibunya. Meskipun konseli menyandang retradasi mental, tetapi keluarga konseli sangat menyayangi dan selalu memperhatikan kebutuhan serta mendukung kegiatan yang berkaitan dengan kesembuhan dan kemandirian konseli.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah keadaan yang belum sesuai dengan apa yang diharapkan dan kenyataan yang ada, dalam hal ini masalah yang dihadapi konseli yang bernama Rian adalah Rian memiliki kesulitan dalam memanajemen dirinya. Idealnya adalah anak seusia Rian seharusnya sudah bisa mengurus dirinya sendiri secara baik, apalagi yang berhubungan dengan keterampilan mengurus diri sendiri dalam aspek keterampilan diri, seperti yang pernah saya lihat ketika saya berkunjung kerumah Rian. Ketika konseli makan, ia masih sering disuapin ibunya. Sedangkan, ketika makan sendiri ia masih diambilkan oleh ibunya. Konseli tidak suka memakan sayur dan lauk kesukaannya adalah ayam, ketika memisahkan tulang dan daging ayam konseli agak kesusahan, sehingga banyak daging atau tulang yang jatuh, dan terkadang ia juga memakan tulang ayam karena dikira dagingnya. Selain itu, ketika makan nasinya banyak yang

[102] Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 September 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berjatuhan di lantai karena kurang hati-hati, setelah makan ia tidak membereskan nasi yang berjatuhan dan piring yang ia gunakan.[103]

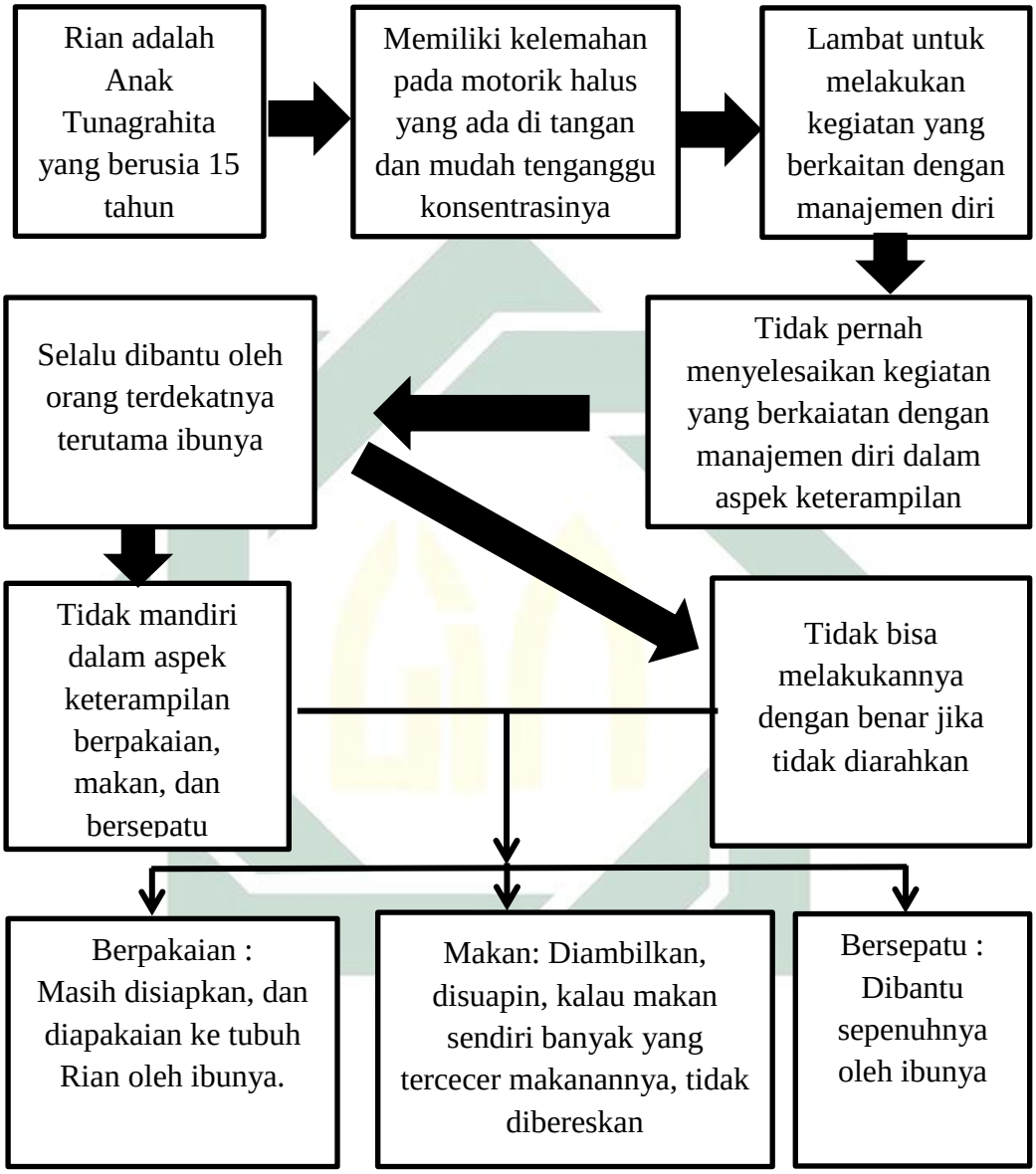
Sedangkan dalam memakai seragam, Rian masih dibantu oleh ibunya untuk mengambil dan menyiapkan seragam yang diperlukan. Kemudian, dalam mengenakan seragam ia masih perlu dibantu ibunya. Untuk menutup kancing baju, Rian mempunyai kesulitan dalam menjaga konsentrasi dan kefokusannya, serta Rian memiliki hambatan terhadap motorik di bagian tangannya sehingga ibunya membantu dalam berpakaiannya, karena jika ibunya tidak membantu, maka Rian akan membutuhkan waktu yang terlalu lama dan menyebabkan sekolah Rian terlambat. Untuk bersepatu, Rian tidak pernah bersepatu sendiri apalagi memasukkan tali ke dalam lubang tali sepatu, karena hal itu selalu dikerjakan ibunya. Selain itu, konseli memiliki kesulitan dalam memasukkan kaki ke dalam sepatu dan dia belum bisa mengikat tali sepatu dikarenakan tangannya yang sangat lemas dan dia juga sangat mudah untuk kehilangan konsentrasi, akhirnya dalam menggunakan sepatu ibunya yang menggunakan ke kaki Rian.[104]

[103] Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018.

[104] Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 20 September 2018.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel Skema 3.6
Masalah konseli



B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya

   Dalam hal ini, konselor menyesuaikan jadwal konseli serta berdiskusi mengenai tempat dan waktu yang diperlukan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pelaksanaan proses konseli. Waktu pelaksanaan proses konseling maksimal dilakukan sekitar sembilan puluh menit yang mana waktu tersebut adalah hasil kesepakatan antara konselor dan konseli, sehingga tidak mengganggu aktivitas dan kegiatan dari kedua belah pihak. Sedangkan tempat pelaksanaan proses konseling dilakukan di rumah konseli. Dalam proses pelaksanaan penelitian ini, konselor berusaha membangun hubungan yang baik dan akrab dengan konseli dan keluarganya dengan berkunjung ke rumah konseli dan konselor juga berusaha untuk menerapkan teknik yang terdapat pada terapi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam membantu konseli untuk meningkatkan manajemen diri pada aspek keterampilan diri. Setelah membangun hubungan yang akrab, pendekatan, dan mengetahui identitas diri konseli, maka tahap selanjutnya adalah menggali data untuk lebih mengetahui penyelesaian masalah yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, diantaranya adalah:

a. Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah bertujuan untuk menggali data tentang masalah yang dihadapi konseli, sehingga konselor dapat mengenal masalahnya dan gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Dalam hal ini, konselor mengumpulkan data sebanyak mungkin dari beberapa sumber, diataranya adalah ibu konseli, nenek konseli, tetangga dekat konseli, dan teman dekat konseli, dimana hasil pengumpulan data tersebut akan diulas sebagai beikut:

1) Hasil wawancara dengan ibu konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wawancara dilakukan di rumah konseli. Diawal pertemuan, konselor membuka dengan pertanyaan yang umum atau biasa-biasa saja dan selanjutnya merujuk kepada topik yang ingin diketahui oleh peneliti. Sehingga disini peneliti mengajukan pertanyaan terkait dengan bagaimana Rian memanajemen dirinya pada aspek keterampilan diri dalam kehidupan sehari-hari, yang terkait dengan berpakaian, makan, dan bersepatu. Adapun jawaban dari ibu Rian adalah "kalau untuk memakai seragam, ia terkadang bisa memakai sendiri mbak, tapi kalau memasukkan kancing dan merapikan kerah baju, dia kurang fokus dan terlalu lama jadi tak benerin saya takut sekolahnya telat. Kalau melepas juga saya bantu mbak, soalnya lama juga. Dan untuk masalah makan, ia suka sekali makan ayam, dia sudah bisa makan sendiri tapi kalau laper banget ya tak suapin mbak. Untuk makannya dia terbiasa pakai sendok, terus kalau daging dan tulang ayam nggak saya pisahin bisa-bisa dimakan mbak. Dan untuk bersepatu dia tidak pernah benerin sepatu bertalinya, jadi saya yang masang dan punya kesulitan memasukkan kaki ke dalam sepatu mbak, dan dia kurang focus kalau mengikat tali sepatu. Jadi ya tak benahin mbak". [105]

2) Hasil wawancara dengan nenek konseli

Menurut nenek konseli, Rian adalah anak yang aktif, kalau di rumah nggak ada Rian rasanya sepi. Untuk mengatur diri di aspek keterampilan dirinya ya mbak, menurut saya dia masih memiliki tingkat ketergantungan yang sangat tinggi sama ibunya,

[105] , Hasil wawancara peneliti bersama ibu Ayu, pada tanggal 8 Oktober 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti ketika memakai seragam, masih dibantu sama ibunya soalnya lama kalau makai sendiri, bersepatu juga di benahin, kalau makan masih diambilkan dan sering disuapin mbak".[106]

3) Hasil wawancara dengan tetangga dekat konseli

Wawancara dilakukan dengan tetangga konseli, yang mana rumahnya tidak terlalu jauh dari konseli dan sering main ke rumah konseli. Pertanyaan dari konselor adalah "Apa kegiatan yang sering ibu lihat ketika main ke rumah konseli?", Jawaban dari tetangga konseli adalah "sering melihat konseli ketika bermain kartu bergambar kalau tidak gitu ya makan mbak" Pertanyaan tambahan dari konselor, "oh iya bu, ketika dia bermain kartu apakah dia sendiri yang membereskan, dan bagaimana sikap konseli ketika makan?" Jawaban dari tetangga konseli "iya mbak dibereskan sendiri sama anaknya, kalau makan dia makan sendiri, pakai sendok juga kok, tapi banyak nasi yang jatuh setelah makan".[107]

4) Hasil wawancara dengan teman dekat konseli

Disini yang saya maksud teman dekat konseli adalah orang yang sering mengajak konseli untuk bermain dan belajar bersama. Kebetulan teman dekat konseli ini adalah orang yang saya kenal, sehingga saya bisa bercengkrama dengan santai di kediaman teman dekat konseli. Disini konselor menanyakan tentang bagaimana Rian mengatur dirinya dalam keterampilan diri Rian, contohnya

[106] Hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama nenek konseli, pada tanggal 8 Oktober 2018

[107] Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama tetangga konseli, pada tanggal 9 Oktober 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti memakai sandal sendiri, membereskan mainannya, atau dalam cara Rian makan ? Adapun jawaban dari informan adalah "

"Rian biasanya jarang memakai sandal, tapi kalau ada yang benerin dan ngajak pakai sandal, dia pasti pakai dan untuk makan itu sih, masih di suapin sama ibunya, kalau dibiarkan makan sendiri sih banyak tumpahnya".[108]

b. Diagnosis

Dari hasil identifikasi masalah yang sudah dijabarkan di atas, maka langkah selanjutnya adalah diagnosis, yaitu menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Adapun masalah konseli yaitu konseli kurang bisa dalam memanajemen diri dalam aspek keterampilan mengurus diri, meliputi keterampilan dalam berpakaian, makan, dan bersepatu. Adapun penyebabnya adalah karena kelemahan pada motorik halus di tangan dan mudah kehilangan konsentrasi/ kefokusan.

1) Berpakaian

Dalam hal berpakaian, konseli belum bisa memakainya secara mandiri dan masih sering memerlukan bantuan dari orang lain mulai dari menyiapkan hingga memakaikan pakaian itu ke badannya dan mengancing baju dan merapikan kerah baju serta menutup resleting celana.

2) Makan

Makan adalah kebutuhan setiap manusia, sehingga siapapun harus bisa melakukannya dengan aturan-aturan yang baik. Seperti mengambil makan sendiri, membaca doa sebelum dan

[108] Hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama teman dekat konseli, pada tanggal 10 Oktober 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesudah makan, makan dengan hati-hati supaya tidak tercecer makanannya, dan bagaimana cara memisahkan tulang dan daging ayam. Akan tetapi pada realitanya, konseli masih diambilkan makanan oleh ibunya dan masih perlu dan sering diingatkan oleh untuk berdoa sesudah dan setelah makan serta masih sering dibantu dalam memisahkan tulang dengan daging ayam, dan sering juga masih disuapin sama ibunya.

3) Bersepatu

Bersepatu adalah hal yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kerapian diri ketika bersekolah atau bepergian. Dalam menggunakan Sepatu, Rian masih sering memerlukan bantuan dari ibunya terutama dalam hal mengikat tali sepatu.

c. Prognosis

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari diagnosis, maka konselor menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan pada konseli guna untuk meningkatkan manajemen diri konseli pada aspek keterampilan diri yang meliputi, berpakaian, makan, dan bersepatu. Di dalam ajaran islam manusia adalah pemimpin untuk diririnya sendiri, karena manusia itu pemimpin maka manusia adalah makhluk yang sehat dan memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sendiri. Sehingga konseli tidak terlalu membutuhkan bantuan dari orang lain untuk mengurus dirinya sendiri.

Dalam hal ini, konselor menggunakan terapi *Solution-Focused Brief Conseling* untuk meningkatkan manajemen anak tunagrahita. Adapun strategi-strategi yang diterapkan di antaranya adalah :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel Skema 3.7
Prognosis

Langkah 1 : Mengetahui keinginan konseli

1. menjelaskan mengenai tujuan pelaksanaan dan prosedur konseling
2. Membahas harapan-harapan yang diinginkan konseli
3. Membuat rangkuman seluruh kegiatan sesi konseling yang telah dilakukan
4. Konselor memberikan sesi singkat yang akan dibahas pada sesi berikutnya

↓

Langkah II : Mengeksplorasi perilaku konseli yang sudah berjalan

1. Merefleksikan hasil pertemuan dan menanyakan kondisi konseli
2. Mengajak konseli untuk mempraktikkan manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu
3. Merangkum kegiatan yang telah dilakukan selama sesi konseling

↓

Langkah III : Menggali potensi Konseli

1. Merefleksikan hasil pertemuan dan menanyakan kondisi konseli
2. Menggali potensi konseli
3. Memberi latihan dan meminta konseli untuk mepraktikkan manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian
4. Memberi latihan dan meminta konseli untuk mepraktikkan manajemen diri dalam aspek keterampilan makan
5. Memberi latihan dan meminta konseli untuk mepraktikkan manajemen diri dalam aspek keterampilan bersepatu
6. Pemberian tugas rumah
7. Merangkum kegiatan yamg telah dilakukan dalam sesi konseling ini

↓

Langkah ke IV : Menetapkan perilaku konseli

1. Membahas tugas rumah yang telah diberikan oleh konselor
2. Menetapkan perilaku konseli
3. Memberikan pujian dan refleksi dari konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. *Treatment* atau Terapi

Setelah menentukan strategi-strategi yang telah ditemukan, maka konselor akan mengaplikasikannya dengan menggunakan teknik-teknik yang terdapat di dalam terapi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Adapun langkah-langkah yang dilakukan, diantaranya adalah:

1) Mencari tahu apa yang diinginkan konseli

a) Tahap pembuka : menjelaskan mengenai tujuan pelaksanaan konseling dan prosedur konseling

Pada tahap ini, konselor menjelaskan terkait tujuan proses konseling dan langkah-langkah yang akan diterapkan dan diberikan kepada konseli. Penjelasan konselor, "sebelumnya maaf bu, disini saya mau membantu Rian untuk bisa memanajemen dirinya sendiri di aspek keterampilan dalam kehidupan sehari-hari sesuai apa yang dibutuhkan dan diinginkan Rian, seperti keterampilan berpakaian". "oh iya mbak, tidak apa-apa saya malah seneng kalau ada yang mau membantu Rian biar bisa melakukannya sendiri", jawab ibu konseli. "jadi saya di sini memakai terapi yang mengedepankan keinginan Rian dan ibu sendiri itu seperti apa, terus nanti saya juga melatih dek Rian dalam aspek keterampilan dan meminta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bantuan ibu pula untuk kelancaran proses konseling ini", jawab konselor. "iya mbak, dengan senang hati", jawab ibu konseli.[109]

b) Tahap inti : Membahas terkait harapan-harapan yang diinginkan konseli

Pada tahap ini, konselor mencari tahu apa yang diinginkkan konsei, dengan mengajukan pertanyaan "apa yang sekarang sedang diingikan Rian selama belajar bersama mbak?" (dengan menunjukkan, 3 gambar, gambar pertama adalah jam yang artinya mengatur waktu Rian dan gambar kedua adalah gambar pakaian, yang artinya belajar menggunakan pakaian sendiri, serta gambar ketiga adalah gambar makan yang mempunyai arti Rian mau belajar makan sendiri. Disini Rian menunjuk pakaian dan makan, kemudian konselor menanyakan lagi, Rian ingin belajar memakai seragam sendiri dan makan sendiri?, Rianpun menjawab "iya". Kemudian konseor menunjuk sepatu yang sedang digunakan, "Rian nggak ingin belajar kayak mbak memakai sepatu kayak gini?", konselipun juga menjawab "iya". "Jadi Rian juga ingin belajar memakai sepatu sendiri" tanya konselor lagi.Rian menjawabnya dengan anggukan kepala.[110]

c) Tahap penutup :

(1) Membuat rangkuman seluruh kegiatan sesi konseling yang telah dilakukan

[109] Wawancara yang dilakukan peneliti bersama ibu konseli pada tanggal 1 November 2018

[110] Wawancara dilakukan peneliti bersama konseli, pada tanggal 1 November 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tahap ini, konselor merangkum hasil sesi langkah pertama, yaitu dapat disimpulkan bahwa keinginan Rian dan salah satu keinginan ibu Rian adalah Rian bisa untuk memakai pakaian, bisa makan dan bersepatu sendiri.

(2) Konselor memberikan sesi singkat yang akan dibahas pada sesi berikutnya

Pada tahap ini, konselor menjelaskan tentang apa yang dibahas pada minggu selanjutnya, yaitu mengeksplorasi perilaku konseli yang sudah dia lakukan sehingga bisa ditingkatkan untuk lebih baik lagi.

2) Mengeksplorasi perilaku konseli yang sudah bekerja

a) Tahap pembuka : merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya dan menanyakan kondisi konseli saat ini

Pada tahap ini, konselor menanyakan kembali tentang keinginan konseli untuk bisa memakai pakaian, makan, dan bersepatu secara mandiri, apakah konseli benar-benar ingin belajar dengan hal itu atau tidak. Selain itu, konselor menanyakan mengenai kabar konseli dan kegiatan konseli.

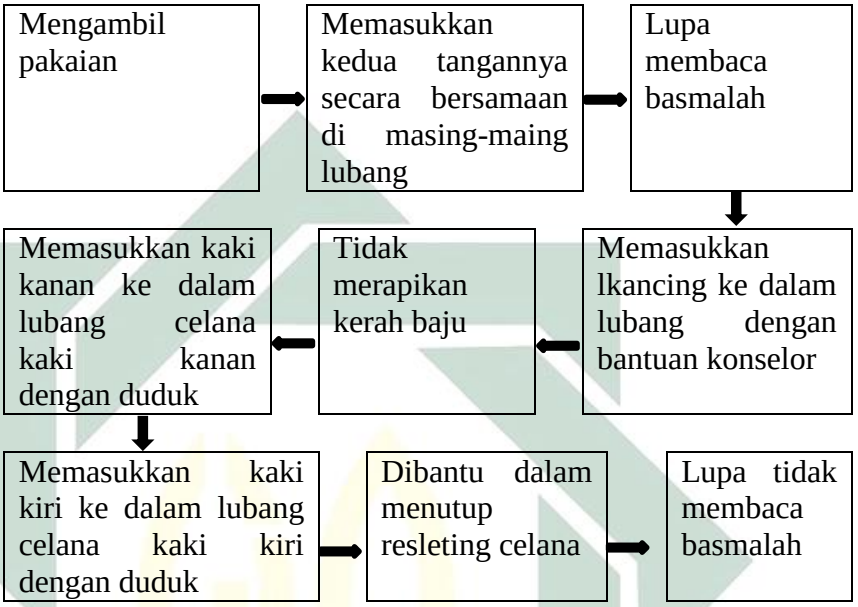
b) Tahapan inti : mengajak konseli untuk mempraktikkan diri dalam aspek manajemen diri yang telah bisa ia lakukan

Ketika mempraktikkan keterampilan manajemen diri. Konselor dapat melihat, bahwa dalam keterampilan berpakaian, makan, bersepatu, yang sudah bisa dilakukan konseli adalah: [111]

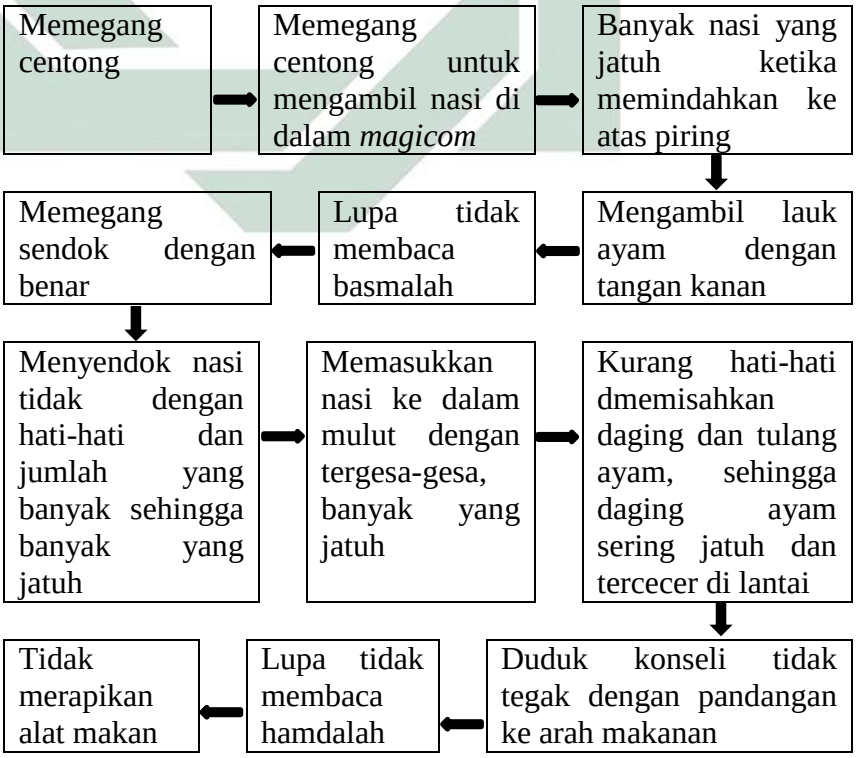
[111] Observasi perilaku konseli dilakukan pada tanggal 4 november 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

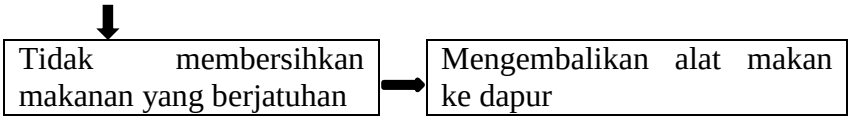
Tabel skema 3.8
Perilaku konseli yang sudah berjalan dalam keterampilan berpakaian



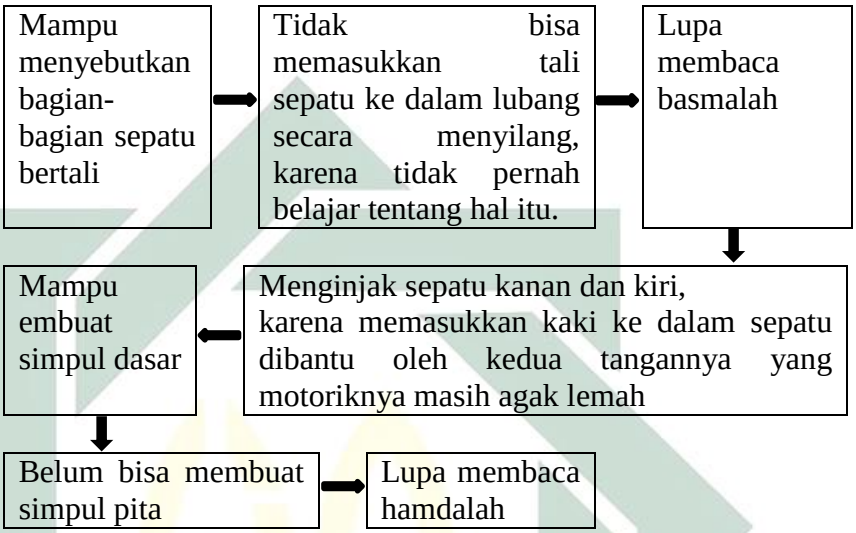
Tabel skema 3.9
Perilaku konseli yang sudah berjalan dalam keterampilan makan



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Tabel skema 3.10
Perilaku konseli yang sudah berjalan dalam keterampilan makan



c) Tahap penutup: konselor merangkum kegiatan yang telah dilakukan selama sesi kedua

Pada tahap ini konselor merangkum kegiatan yang telah dilakukan selama sesi konseling, yaitu melatih konseli dalam mengenakan pakaian dengan berfokus pada membaca basmalah dan hamdalah, melatih kefokusan konseli dan motoric tangan dalam menutup kancing baju, merapikan kerah baju, dan memasang resleting. Sedangkan untuk makan, konselor lebih mengarahkan konseli untuk membaca doa sebelum dan sesudah makan, mengambil nasi dengan menggunakan centong lalu meletakkan nasi di atas piring, memisahkan daging dan tulang ayam dan lebih berhati-hati dalam menyendok makananan secukupnya, kemudian memasukkannya ke dalam mulut, lalu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membantu konseli terkait sikap yang baik dalam makan, merapikan nasi dan daging ayam yang berjatuhan. Sedangkan dalam hal bersepatu, konselor memfokuskan untuk bisa memasukkan kaki kanan dan kiri ke dalam masing-masing lubang sepatu, lalu membuat simpul pita. Yang akan disimpulkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.11
Keterampilan berpakaian sebelum di *treatment*

Indikator	Keterangan
Membaca basmalah	Lupa membaca basmalah sebelum berpakaian
Mengambil seragam	Mampu mengambil seragam
Memasukkan tangan kanan ke dalam lubang lengan kanan baju	Mampu, tetapi secara bersamaan
Memasukkan tangan kiri ke dalam lubang lengan kiri baju	Mampu, tetapi secara bersamaan
Memasang kancing di lubang baju	Belum mampu memasukkan kancing ke dalam lubang kancing
Merapikan kerah baju	Belum mampu merapikan kerah baju
Memasukkan kaki kanan ke lubang celana kanan	Mampu memasukkan kaki kanan ke dalam lubang celana kanan
Memasukkan kaki kiri ke dalam lubang celana kiri	Mampu memasukkan kaki kiri ke dalam lubang celana kiri
Menutup resleting	Belum mampu menutup resleting
Membaca hamdalah	Lupa membaca hamdalah

Tabel 3.12

Keterampilan makan sebelum di *treatment*

Indikator	Keterangan
Memegang centong	Mampu memegang centong
Menggunakan centong dan meletakkan nasinya ke atas piring	Belum mampu menggunakan centong dan meletakkan nasinya ke atas piring
Menaruh lauk di atas piring.	Mampu menaruh lauk di atas piring.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memisahkan daging dan tulang ayam	Belum mampu memisahkan daging dan tulang ayam
Berdoa sebelum makan	Belum mampu berdoa sebelum makan
Memegang sendok dengan tangan kanan	Mampu memegang sendok makan dengan tangan kanan,
Menyendok makanan secukupnya	Belum mampu menyendok makanan secukupnya
Memasukkan makanan ke dalam mulut	Mampu memasukkan makanan ke dalam mulut tapi kurang hati-hati
Menelan makanan perlahan-lahan	Mampu menelan makanan perlahan-lahan
Posisi duduk anak harus tegak, tenang, dan sopan.	Belum dengan posisi duduk anak harus tegak, tenang, dan sopan,
Pandangan kearah makanan dan piring	Mampu memandang dengan pandangan kearah makanan dan piring
Berdoa sesudah makan.	Belum mampu berdoa sesudah makan.
Membersihkan lantai dari makanan yang tercecer,	Belum mampu membersihkan lantai dari makanan yang tercecer,
Menyingkirkan alat makan yang kotor,	Mampu menyingkirkan alat makan yang kotor untuk di bawa ke dapur

Tabel 3.13
Keterampilan berpakaian sebelum di *treatment*

Indikator	**Target**
Menyebutkan bagian-bagian sepatu bertali	Mampu menyebutkan bagian-bagian sepatu bertali
Menyamakan panjang tali sepatu	Mampu menyamakan panjang tali sepatu
Memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang dan berurutan	Belum mampu memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang dan berurutan
Membaca basmalah	Lupa membaca basmalah
Memasukkan kaki kanan ke sepatu bagian kanan	Belum mampu memasukkan kaki kanan ke sepatu bsgisn kanan
Memasukkan kaki kiri ke sepatu bagian kiri	Belum mampu memasukkan kaki kiri ke sepatu bagian kiri
Membuat simpul dasar	Mampu membuat simpul dasar
Membuat simpul pita	Belum mampu membuat simpul pita
Membaca hamdalah	lupa membaca hamdalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Menggali potensi konseli

a) Tahap pembuka: mengajak konseli untuk merefresh kegiatan sesi kemarin

Pada tahap pembuka ini, konselor mengingatkan tentang pertemuan di sesi kemarin, di mana konseli sudah mampu menunjukkan dan melakukan beberapa indikator manajemen diri dalam aspek berpakaian, makan, dan bersepatu. Sehingga fokus selanjutnya adalah mencapai tujuan, yaitu meningkatkan manajemen diri konseli dalam aspek berpakaian, makan, dan bersepatu.

b) Tahap inti :

(1) Menggali potensi konseli

Disini konselor mencari hal-hal yang positif pada diri konseli, dengan mengajukan pertanyaan dan pertanyaan tentang diri positif konseli, “Rian bisa makan sendiri ya?”, “iya”, jawab konseli. “Rian bisa memakai kaos sendirir ya?”, “iya” jawab konseli. “Rian bisa memakai celana sendiri ya?”, konseli mengangguk.

Dan tahap ini pula konselor mencari hal positif, yang mana waktu-waktu konseli bisa melakukan manajemen diri sendiri tanpa disadari sehingga memberi kesan postif juga pada orang sekitar. Dengan memberikan pertanyaan kepada ibu konseli. “Apa kah Rian pernah melakukan suatu hal yang menurut ibu hal itu sangat positif untuk ibu?”, “gimana ya mbak, oiya pernah suatu ketika

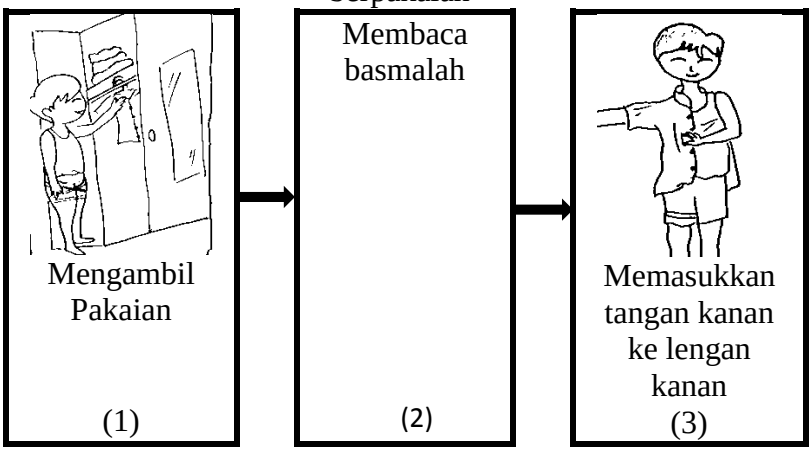
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rian itu bermain di dalam rumah, dan mainannya dikeluarkan semua, tetapi saya tidak memperhatikannya dan tiba-tiba mainan itu nggak ada sama sekali ternyata sudah dibersihkan sama Rian". Jawab ibu konseli. "Oh berarti Rian sudah bisa membersihkan mainannya, sendiri ya bu, hebat banget." Jawab konselor. "iya mbak. Jawab ibu konseli. Selain itu, apa kira-kira Rian pernah memakai pakaian sendiri gitu bu?", "iya mbak pernah tapi kalau benar-benar kepepet dan saya repot, dia akan memakai pakaian sendiri." Jawab ibu konseli. [112]

(1) Memberi latihan dan meminta konseli untuk praktik manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian

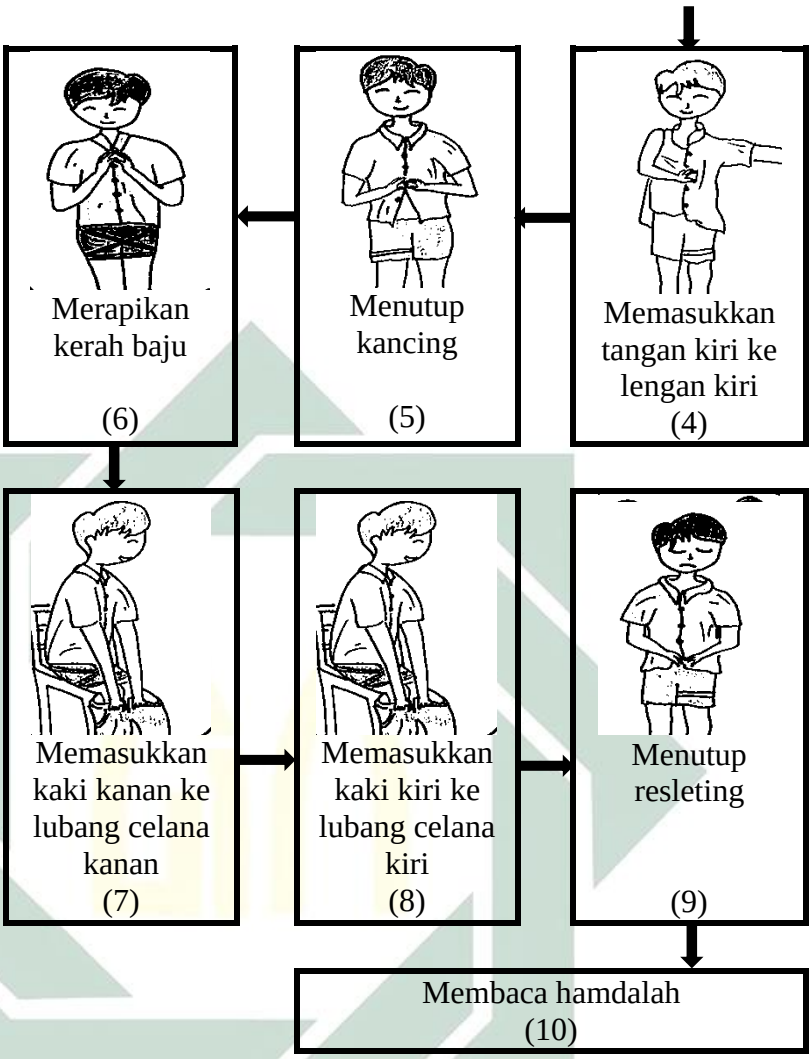
Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 12 November 2018 sampai 8 kali pertemuan. Dalam memberikan latihan ini, konselor memperlihatkan kepada konseli bagaimana cara menggunakan pakaian seragam dengan rapi dan benar.

Tabel skema bergambar 3.14
Latihan manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian



[112] Waeancara dilakukan dengan ibu konseli pada tanggal 12 November 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Ketika konseli mempraktikkan keterampilan berpakaian, konselor memperhatikan cara ia memanajamen diri dalam keterampilan tersebut, diantaranya adalah:

(a) Merencanakan

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri tentang merencanakan menggunakan pakaian, konseli memiliki rencana yang baik, karena mau belajar dan berlatih memakai seragam sendiri, tanpa diperintah dan paksaan. “ayo sekarang belajar memakai seragam,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimana seragamnya ayo diambil dulu", kata konselor. "ayo", jawaban konseli. Konselipun langsung menuju ke lemarinya dan mengambil seragam. "setelah ambil seragam, abis ini ngapain?", Tanya konselor. Konselipun langsung memakai pakaiannya.[113]

(b) Mengorganisasi

Mengorganisasi adalah merubah rencana menjadi tindakan. Disini konseli sudah mau merencanakaan untuk memakai pakaian yang benar. Dalam tindakannya, konseli masih perlu diarahkan oleh konselor. Pada pertemuan pertama hingga terakhir, konseli mengambil pakaiannya sendiri, lalu konseli lupa membaca doa, sehingga konselor mengingatkannya "ayo baca doa dulu", hal demikian terjadi hingga pertemuan keenam, dan pada pertemuan selanjutnya, konseli sendiri yang berkata "ayo doa". kemudian pada pertemuan pertama sampai ketiga, konseli memasukkan tangan kanan dan kiri secara bersamaan, sehingga konselor selalu mengingatkan "tangan kanan dulu Rian yang dimasukkan, kayak mbak gini (sambil menunjukkan)", sedangkan pada pertemuan keempat, konseli bisa memasukkan tangan kanan ke lubang lengan kanan sendiri dan mencari lubang lengan kiri, untuk pertemuan kelima konseli dapat memasukkan

[113] Wawancara peneliti dengan konseli yang dilakukan pada tanggal 12 November 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tangan kanan dan kiri di masing-masing lubang dan secara berurutan.

Setelah itu menutup kancing baju, konselor meminta konseli untuk memegang kancing dengan tangan kanan, dan tangan kiri memegang lubang baju. Dalam latihan ini, konseli sering tidak memfokuskan diri, terkadang ia bergerak-gerak kakinya, atau menyanyi-nyanyi sambil badannya di goyang-goyang, terkadang pula kalau ada pembeli datang ia malah melihatnya sampai pembeli pulang, mamanya datang ia lihat, hal demikian sering terjadi pada konseli.

Akan tetapi, pada pertemuan ketiga, keempat, dan kelima konseli berhasil memasukkan kancing baju, dan pertemuan keenam dan ketujuh, konseli berhasil memasukkan 2 kancing baju dan pada pertemuan terakhir, konseli berhasil menutup 3 kancing baju. Dalam merapikan kerah baju, konseli masih perlu bantuan konselor, “mbak, yaopo?” dan konselor melatihnya, tetapi hingga pertemuan ketiga dia belum bisa. sedangkan untuk mengambil dan mengenakan celana, konseli bisa melakukannya sendiri. Untuk menutup resleting, konseli belum bisa, ketika mau menarik lepas lagi, hal itu terjadi berulang kali sampai pertemuan keenam. serta konseli masih perlu diingatkan untuk berdoa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(c) Memotivasi

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri tentang motivasi diri menggunakan pakaian. Konseli terkadang terganggu dengan televisi, atau orang-orang yang berjalan disekitarnya. Disini konselor memberikan motivasi kepada konseli dengan kata-kata ajakan "ayo diselesaikan dulu, kan Rian katanya pengen bisa memakai baju sendiri, biar nggak ngerepotin mama", konselipun masih memfokuskan diri dengan televisi, tapi lama kelamaan dia fokus dalam mengancing pakaian., "ayo Rian bisa, ayo diselesaikan".kata konselor. "bisa, bisa" kata rian. Jadi motivasi dalam diri Rian dapat dibilang cukup bagus.

Dalam memotivasi Rian, konselor juga menggunakan *giving compliments* atau memberikan pujian kepada Rian berupa perkataan atau sesuatu yang disenangi Rian. Seperti, Rian pintar udah bisa memakai pakaian" atau "Rian, nanti kalau udah selesai belajar boleh nonton kartun kesukaan Rian lagi".

(d) Pengendalian/ Pengawasan

Disini konselor membantu mengendalikan apa yang telah direncakan konseli dan bagiamana konseli mengorganisasi rencana tersebut dan selain itu konselor juga mengawasi jalannya manajemen konseli, yang mana konseli sangat mudah untuk terganggu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konsentrasinya, sering meminta bantuan kepada konselor, dan dalam memasukkan kancing ketika kancing akan masuk ke dalam lubang dan mau menarik, kancing tersebut lepas berulang kali. Dalam hal ini, konselor membantu memberi arahan kepada konseli supaya konseli tetap melakukan apa yang telah direncanakan sesuai dengan keinginan dia.

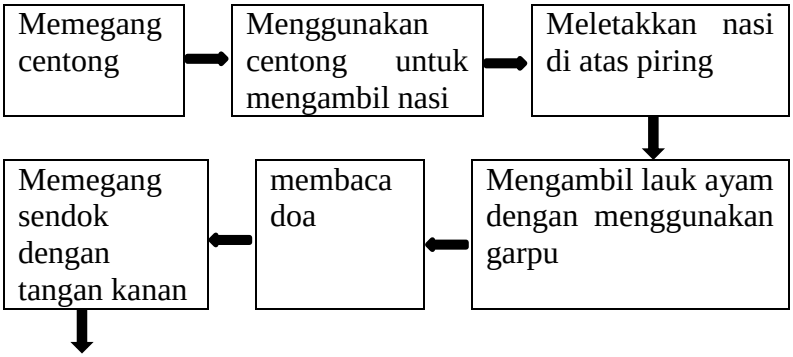
(e) Evaluasi

Konseli masih perlu untuk diberi motivasi dalam untuk memasukkan kancing, dan dalam kefokusan dan konsentrasi konseli, masih perlu ditingkatkan untuk mencapai target yang diinginkan.

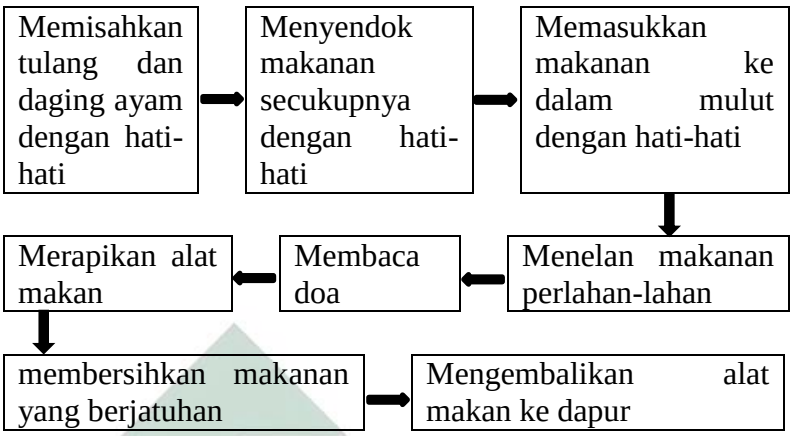
(2) Memberi latihan dan meminta konseli untuk praktik manajemen diri dalam aspek keterampilan makan.

Pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2018 selama 4 kali pertemuan. Dalam memberikan latihan, konselor memperlihatkan kepada konseli bagaimana cara makan yang baik dan benar.

Tabel skema 3.15
Latihan manajemen diri dalam aspek keterampilan makan



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Setelah itu konseli diminta oleh konselor untuk mengingat kemudian mempraktikkan apa yang sudah dilakukan oleh konselor. Ketika mempraktikkan keterampilan makan, konselor memperhatikan cara konseli memanajemen diri dalam keterampilan makan, yaitu:

(a) Merencanakan

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri tentang merencanakan dalam hal makan, konseli memiliki rencana yang baik, karena mau belajar dan berlatih makan yang baik dan benar serta mandiri, sesuai dengan keinginannya tanpa ada paksaan. Sebelum makan, konselor mengajukan pertanyaan terkait dengan alat-alat yang digunakan makan, seperti "benda apa saja yang digunakan ketika akan makan? konseli dapat menunjukkan alat-alat makan berupa piring, sendok, dan garpu. Selain itu, konselor juga menanyakan kepada konseli, "bagimana ya supaya setelah makan bisa bersih lagi?, apa Rian nggak ingin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rumahnya bersih, biar ga banyak nyamuk semut?", jawaban Rianpun "iya". Jadi disini konseli memiliki perencanaan yang termasuk baik untuk kalangan anak tunagrahita klasifikasi sedang.

(b) Mengorganisasi

Mengorganisasi adalah merubah rencana menjadi tindakan. Disini konseli sudah mau merencanakaan untuk makan yang baik dan benar. Pada latihan pertama, konseli dapat memegang centong untuk mengambil nasi akan tetapi dalam mengambil nasi di dalam *magic com* untuk di letakkan di atas piring banyak nasi yang jatuh dikarenakan suhu yang panas, sehingga pada pertemuan selanjutnya konselor meletakkan nasi di luar *magic com*, konseli bisa mengambilnya tetapi tetap ada yang jatuh. Dalam mengambil lauk, konseli mengambilnya dengan tangan secara langsung hingga pertemuan terakhir, meskipun sudah diingatkan oleh konselor.

Dalam kemampuan makan menggunakan sendok, konseli sudah dapat memegang sendok dengan benar dan konseli dapat menyendok nasi tapi tidak hati-hati, dengan jumlah yang banyak serta memasukkannya ke dalam mulut dengan tergesa-gesa sehingga membuat nasi banyak yang tumpah. Pada pertemuan selanjutnya, konseli sudah mulai menyendok dengan hati-hati

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan jumlah yang mulai berkurang dan dipertemuan terakhir konseli menyendok secukupnya, tetapi tetap saja jatuh. Untuk memisahkan daging dan tulang ayam, konseli memiliki kesulitan karena daging ayam goreng penuh dengan minyak sehingga daging ayam sering jatuh dan tercecer di lantai dan dilatihan selanjutnya, konseli mulai hati-hati, meskipun begitu masih ada yang jatuh, tetapi tidak sebanyak sebelumnya. Sikap konseli ketika makan, dia duduknya membungkuk tidak tegak, konseli bisa duduk tegak dapat dilihat pada pertemuan terakhir, dan pandangan selalu ke piring dan makanannya. Setelah makan, konseli tidak merapikan alat makan yang ia gunakan dan tidak membersihkan nasi dan daging atau tulang ayam yang berjatuhan dan kemudian ia membawanya ke dapur. pada pertemuan selanjutnya, konseli sudah bisa merapikan alat makan yang digunakan dan mengambil makanan yang terjatuh tetapi tidak semua. Dalam berdoa sebelum dan sesudah makan, konseli masih perlu diarahkan dan diingatkan.

(c) Memotivasi

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri tentang motivasi diri pada keterampilan makan. Terkadang konseli tidak mau membersihkan nasi yang terjatuh, dan dia sealu menjawab “gapapa”. Disini konselor memotivasi konseli untuk mau mengambil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nasi yang jatuh, “katanya tadi pengen rumahnya bersih, ayo dibersihkan sama mbak, biar mama seneng”, akhirnya konseli mau melakukannya. Konselor juga memberikan pujian pada konseli supaya ia lebih bersemangat dalam keterampilan dalam makan, seperti “wah Rian pinter bnget sudah makannya habis, mau membersihkan nasi-nasi yang jatuh pula, hebat.”

(d) Pengendalian/Pengawasan

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri berupa pengendalian/ pengawasan. Disini konselor mengendalikan apabila konseli tidak sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan dan diorganisasikan. Seperti contoh ketika konseli mengiginkan disuapin ibunya, disini konselor mengingatkan, “katanya tadi ingin makan sendiri”, dan terkait tentang cara supaya setelah makan itu bersih lagi, jadi konselor mengontrol dan mengarahkan konseli terkait cara-cara membersihkan alat-alat makan dan tempat makan supaya bersih lagi. Setalah dikendalikan, langkah selanjutnya konselor mengawasi bagaimana tindakan konseli, membaca doa sebelum dan sesudah makan, cara mengambil nasi, cara makan yang baik supaya nasi dan ikan tidak berserakan di lantai, dan cara membersihkan sisa makanan yang terjatuh di lantai. Akan tetapi dengan berjalannya waktu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

arahan tersebut semakin lama berkurang karena konseli bisa melakukannya sendiri.

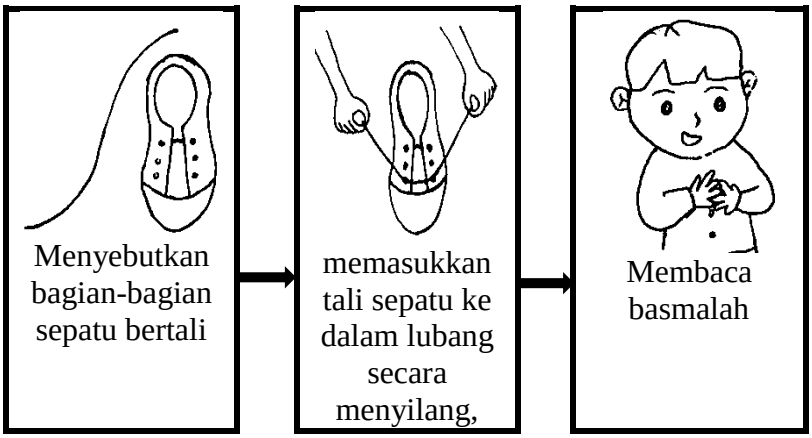
(e) Evaluasi

Dalam merencanakan yang terkait manajemen diri, konseli sudah bisa melakukannya dengan cukup baik, akan tetapi dalam pengorganisasian, ia masih butuh bimbingan dan arahan supaya konseli bisa melakukannya dengan baik, dan apabila ia mulai menolak dalam membersihkan nasi-nasi yang berserakan, maka ia perlu dimotivasi dan diarahkan supaya bejalan sesuai rencana.

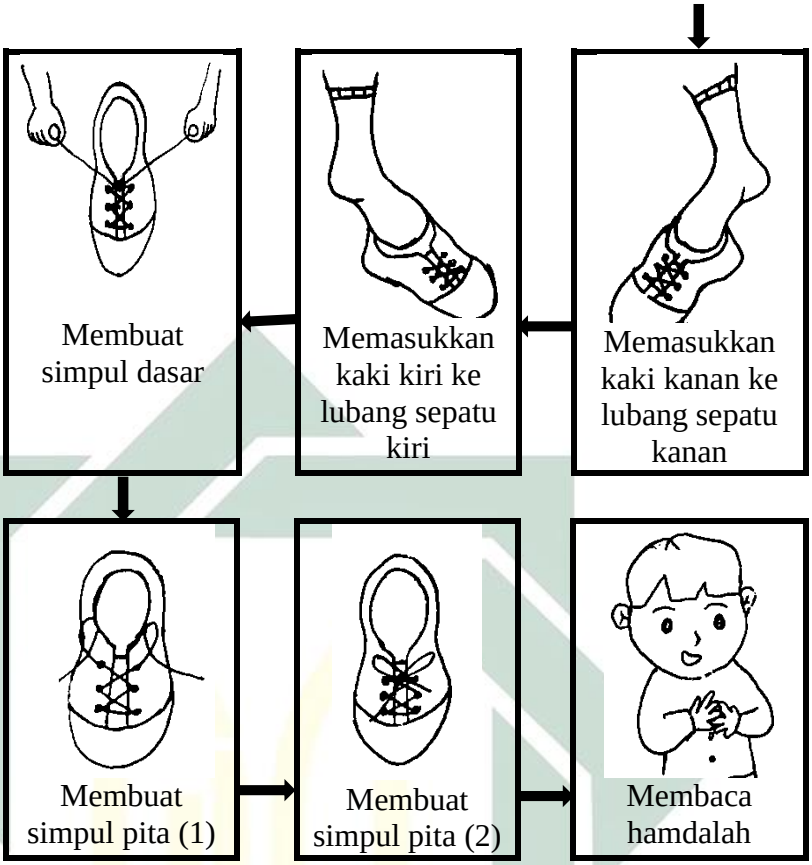
(3) Memberi latihan dan meminta konseli untuk praktik manajemen diri dalam aspek keterampilan bersepatu

Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 17 Deseember 2018 sampai 4 kali pertemuan. Dalam memberikan latihan, konselor memperlihatkan kepada konseli bagaimana cara menggunakan sepatu bertali yang baik dan benar.

Tabel skema 3.16
Latihan manajemen diri dalam aspek keterampilan bersepatu



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Ketika konseli mempraktikkan keterampilan bersepatu, konselor memperhatikan cara ia memanajamen diri dalam keterampilan bersepatu, diantaranya adalah:

(a) Merencanakan

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri tentang merencanakan menggunakan sepatu bertali, konseli memiliki rencana yang bagus untuk bisa menggunakan sepatu bertali secara mandiri, dengan mengajukan pertanyaan "Rian ingin bisa bersepatu sendiri? Biar ga usah nunggu mama", "ayo" jawaban konseli singkat. [114] Kemudian konselor bertanya lagi

[114] Wawancara yang dilakukan peneliti bersama konseli pada tanggal 2 November 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terkait memasang tali sepatu di lubang-lubangnya, "Rian pingin bisa memasukkan tali sepatu kayak sepatunya mbak gini nggak?", Rianpun mengangguk.[115]

(b) Mengorganisasi

Mengorganisasi adalah merubah rencana menjadi tindakan. Disini konseli sudah mau merencanakaan untuk bisa sepatu sendiri. Pada awal pertemuan, Rian sudah bisa menyebutkan bagian-bagian sepatu bertali. Rian mermpunyai kesulitan dalam memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang, karena ia tidak pernah belajar tentang hal itu dan sampai akhir pertemuanpun Rian belum bisa, dengan berjalannya waktu konselor juga fokus pada cara ia bersepatu. Pada pertemuan pertama Rian masih belum bisa memasukkan kaki ke dalam sepatu karena memasukkan kaki ke dalam sepatu dibantu oleh kedua tangannya yang motoriknya masih agak lemah, sehingga ia menginjaknya, tetapi pada pertemuan kedua konseli sudah bisa memasukkan kaki kanan ke dalam sepatu bagian kanan, dan pada pertemuan ketiga konseli dapat memasukkan kaki kanan dan kaki kiri dalam masing-masing lubang secara bergantian, serta konseli sudah bisa membuat simpul dasar, tetapi belum bisa membuat simpul pita dikarenakan tangan konseli tidak

[115] Wawancara yang dilakukan peneliti bersama konseli pada tanggal 17 Desember 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kuat untuk menarik. Dalam berdoa konseli perlu diingatkan oleh konselor.

(c) Memotivasi

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri tentang motivasi diri bersepatu. Konseli meimiliki gangguan dalam konsentrasi dan fokus terhadap apa yang dia kerjakan, sehingga disini ketika konseli ingin berhenti untuk melakukannya, maka konselor akan memberi kata-kata motivasi untuk konseli berulang kali. Seperti, “ayo Rian dikit lagi pasti bisa, Rian kan pinter”. Dan ketika konseli berkata tidak bisa dalam memasukkan tali-tali ke dalam lubang, konselor memotivasi diri konseli “Rian pasti bisa, bisa”, dia berkata “bisa”, tetapi berulang kali mencobanya ia belum bisa. Selain itu, konselor juga memberikan pujian, supaya semakin bersemangat dalam latihan. Akhirnya konseli melanjutkan berlatih bersepatu.

(d) Pengendalian/ pengawasan

Dalam kaitannya dengan fungsi manajemen diri, tentang pengendalian atau pengawasan terhadap apa yang dilakukan konseli untuk mencapai lor tujuan yang telah direncanakan. Disini konselor mengarahkan dan membantu konseli dalam memasukkan tali sepatu ke lubang-lubang tali sepatu, awalnya hampir membantu semuanya, akan tetapi lama-kelamaan arahan itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkurang sedikit demi sedikit, meskipun pada realitanya ia belum bisa memasukkan tali pada semua lubang dan mengikat tali sepatu dengan simpul pita. Dan konselor mengendalikan Rian ketika kurang fokus, "coba dilihat lagi ini sepatunya, ayo diselesaikan dulu".

(f) Evaluasi

Rian memiliki rencana yang dibilang sudah cukup baik, dalam pengorganisasian, Rian belum bisa menyilangkan tali sepatu ke sepatunya, dan beslum bisa untuk membuat simpul pita. Meskipun demikian, Rian memiliki semangat yang tinggi dalam melakukannya, tetapi masih perlu diarahkan dan dibantu oleh konselor untuk mempermudah langkah dia menuju targetnya.

(4) Pemberian tugas rumah

Pada tahap ini, konselor memberikan tugas rumah kepada konseli berupa manajemen diri dalam aspek keterampilan diri berpakaian, makan, dan bersepatu dengan bantuan ibu konseli sebagai orang yang memantau dan memberi arahan ketika konseli melakukan kesalahan. Dan menurut ibu konseli, dalam melakukan tugas rumah konseli bisa melakukannya dengan baik, meskipun terkadang masih meminta bantuan kepada ibunya. Dan dalam melakukan tugas rumah, dapat dilihat bahwa ada perubahan dan peningkatan kepada konseli terkait dengan ketergantungan konseli kepada ibunya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Tahap penutup :

(a) Merangkum kegiatan yang telah dilakukan konseli selama sesi ketiga

Konselor merangkum semua kemajuan yang didapatkan oleh konseli pada manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

(b) Konselor memberikan pujian kepada konseli

Konselor memberikan pujian kepada konseli, "Rian hebat banget deh, bisa berpakaian sendiri nanti, makannya juga ga banyak yang jatuh, terus bisa bersepatu sendiri, hebat". Sedangkan untuk ke ibu konseli, "Alhamdulillah ya, perkembangan Rian termasuk sangat pesat, mohon setiap hari dibimbing ya bu, supaya semakin bisa dan mandiri."[116]

4) Menetapkan perilaku konseli

a) Tahap pembuka : membahas tugas rumah yang telah dilakukan

Dalam tahap ini, konselor menanyakan kepada konseli terkait keterampilan Rian, "apakah Rian selalu melakukan hal-hal yang sudah konselor terapi kemarin secara mandiri?" "terkadang sih sudah mbak, tapi terkadang masih meminta bantuan sama saya, tapi ya lumayan dari pada dulu, semuanya saya yang mengerjakannya".[117]

[116] Wawancara peneliti dengan ibu konseli pada tanggal 26 Desember 2018
[117] Wawancara peneliti dengan ibu konseli pada tanggal 3 Januari 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Tahap inti: menetapkan perilaku konseli

Konselor dan ibu konseli menentukan apakah hal yang sudah di berikan terhadap konseli termasuk solusi yang bisa mencapai apa yang diinginkan kemarin. Dengan memberikan pertanyaan "apakah ibu sudah yakin dengan apa yang saya berikan termasuk suatu solusi dan apakah akan mempertahankan solusi tersebut?" jawaban ibu konseli, "menurut saya sudah mbak dan itu akan saya terapkan ke Rian ketika mbak sudah nggak sering kesini lagi".[118]

c) Tahap penutup : memberikan pujian dan refleksi dari konseli

Konselor memberikan pujian untuk konseli karena sudah bisa melakukan hal-hal kecil yang nantinya akan berdampak pada hal-hal besar pada diri konseli, serta berterimakasih kepada ibu konseli karena sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan terapi pada Rian.

e. Evaluasi/ *Follow Up*

Evaluasi/ *Follow Up* disebut juga tindak lanjut dimana hal tersebut merupakan langkah untuk melihat sampai sejauh mana program-program atau tindakan-tndakan dirancang dan disepakati serta dilakukan oleh konseli. Dengan adanya *follow up* dapat dikontrol sampai mana efektivitas konseling yang dilaksanakan teratasi atau tidak. Dalam evaluasi atau *follow up* konselor melakukan observasi kembali setelah *treatmen* dilakukan. Namun, konselor juga melakukan wawancara kembali dengan sumber data

[118] Wawancara peneliti dengan ibu konseli pada tanggal 3 Januari 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekunder untuk mengetahui sejauh mana perubahan dalam manajemen diri konseli di aspek keterampilan.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya.

Setelah keseluruhan langkah-langkah telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwasanya peningkatan manajemen diri dalam aspek keterampilan diri anak tunagrahita perlahan-lahan mulai ada perkembangan dan perubahan. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara konselor dengan ibu konseli dan nenek konseli bahwa ada perubahan yang positif di dalam diri Rian tekait keterampilan manajemen diri.

Hasil wawancara terkait dengan perubahan Rian menurut ibunya adalah bahwa terdapat perubahan positif di dalam diri konseli terkait dengan berpakaian konseli yang awalnya memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi pada ibu konseli tetapi sekarang tidak, dan dalam hal makanpun sekarang sudah mulai lebih bersih tidak berceceran.[119]

Mengenai keterampilan berpakaian, sebelum di *treatment* konseli memiliki kesulitan dalam mengorganisasi apa yang telah direncanakan, meliputi membaca doa sebelum dan sesudah berpakaian, memasukkan tangan kanan dan kiri ke dalam masing-masing lubang lengan secara berurutan, menutup kancing ke dalam lubang kancing, merapikan kerah, dan menutup resleting. Akan tetapi, hasil setelah di *treatment* konseli bisa mengorganisasikan rencana yang telah dibuatnya, meliputi konseli mampu memasukkan tengan kanan dan kiri ke dalam masing-masing lubang

[119] Hasil wawancara peneliti dengan ibu konseli pada tanggal 7 Januari 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lengan secara berurutan, menutup 3 kancing baju, merapikan kerah, dan menutup resleting.

Mengenai keterampilan makan, konseli sudah mempunyai rencana yang baik, akan tetapi belum bisa mengorganisasikan terkait dengan cara makan yang baik dan benar, meliputi menggunakan centong untuk meletakkan nasinya ke atas piring, memisahkan daging dan tulang ayam, berdoa sebelum dan sesudah makan, menyendok makanan secukupnya, kurang hati-hati dalam memasukkan makanan ke dalam mulut, dan posisi duduk konseli ketika makan belum tegak, tenang, dan sopan, serta belum membersihkan lantai dari makanan yang tercecer. Setelah di *treatment* konseli dapat berhati-hati dalam mengambil nasi, meskipun masih ada yang jatuh, lalu bisa memisahkan daging dan tulang ayam, menyendok makanan secukupnya dan memasukkannya ke dalam mulut dengan hati-hati, posisi duduk konseli sudah tegak, tenang, dan sopan, serta sudah mau membersihkan lantai dari makanan yang terjatuh tapi tidak semua.

Sedangkan dalam hal bersepatu, konseli yang sebelumnya memiliki kesulitan dalam memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang dan berurutan, membaca basmalah, memasukkan kaki kanan ke sepatu bagian kanan, memasukkan kaki kiri ke sepatu bagian kiri, membuat simpul pita dan membaca hamdalah. Setelah di *treatment*, konseli bisa memasukkan kaki kanan dan kaki kiri di masing-masing lubang secara berurutan dan konseli bisa membuat simpul biasa. Hasil sesudah dan sebelum diberikan terapi *Solution Focused Brief Counseling* ternyata dapat memberikan perubahan kepada manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya.

Dibawah ini merupakan analisis data tentang Analisis proses pemberian terapi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan manajemen diri seorang anak tunagrahita di Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya yang telah dilakukan oleh konselor dengan menentukan waktu yang telah di sepakati dan tempat yang nyaman untuk konseli. Dalam proses konseling ini, ada beberapa tahapan yang dilakukan oleh konselor, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi/ *follow up*. Yang akan diperinci dibawah ini:

1. Identifikasi Masalah

   Identifikasi masalah berguna untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Gejala atau ciri-ciri yang nampak pada anak tunagrahita berkategori sedang adalah anak tunagrahita masih dapat dilatih untuk memanajemen diri dalam aspek keterampilan, seperti berpakaian, makan, dan bersepatu. Untuk mengetahui kebenarannya, maka peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber mulai dari ibu, nenek, tetangga, dan teman dekat. Dari hasil yang diperoleh melalui observasi dan wawancara, menunjukkan bahwa ternyata dari beberapa indikator yang telah disebutkan dalam keterampilan diri diatas, konseli belum bisa memanajemen diri dalam keterampilan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sehingga konseli masih sangat perlu di latih agar konseli dapat memanajemen diri dalam aspek keterampilan diri berpakaian, makan, dan bersepatu serta supaya konseli dapat melakukannya sendiri, sehingga dapat mengurangi tingkat ketergantungan pada orang lain. Dalam proses mengidentifikasi masalah, konselor memerlukan waktu yang panjang, karena konselor harus menggali dari berbagai sumber untuk mendapatkan data-data tentang konseli. Selain itu, proses ini berjalan cukup lancar, karena berbagai sumber data dalam penelitian ini mau membantu konselor untuk menjawab pertanyaan ketika proses wawancara.

2. Diagnosis

Dalam melakukan diagnosa terhadap masalah yang dihadapi anak tunagrahita, diperlukan waktu yang lama tetapi proses ini berjalan dengan baik, karena konselor mendapat hasil dari pelaksanaan identifikasi masalah, bahwa permasalahan yang sedang dihadapai konseli adalah konseli belum bisa memanajemen dirinya dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

3. Prognosis

Setelah dilakukan tahap kedua yaitu diagnosis, maka tahap selanjutnya adalah prognosis yang mana merupakan tahap penentuan terapi yang sesuai dengan untuk membantu konseli dalam menghadapi permasaahannya. Dalam proses prognosis, tidak begitu berjalan dengan lancar dikarenakan terlalu banyak terapi yang bisa dipakai, tetapi disini, Peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita. Adapun tahapan yang diterapkan adalah: a. Mencari tahu keinginan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli, b. Mengekplorasi perilaku konseli yang sudah berjalan, c. Menggali potensi konseli, d. Menetapkan perilaku konseli.

4. *Treatment*

Tahap selanjutnya adalah terapi. Terapi merupakan proses inti dalam melakukan konseling. Pada tahap ini, diharapkan mendapatkan hasil sesuai target dan harapan yang telah diinginkan oleh konselor dan konseli beserta ibu konseli. Harapan yang ingin dicapai adalah seorang anak tunagrahita dapat meningkatkan manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu supaya tidak memiliki tingkat ketergantungan penuh terhadap orang sekitar. Dalam proses *treatment* konselor memerlukan waktu yang panjang dan tahapan yang sesuai dalam terapi SFBC.

Terapi yang dilakukan dengan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah konselor mengetahui apa yang diinginkan oleh konseli terhadap proses konseling ini. Dalam melakukan langkah yang pertama, konselor memiliki kesulitan untuk mengungkap tentang keinginan konseli, sehingga konselor memakai media bergambar berupa jam, pakaian, makan, serta konselor menunjukkan sepatu pada konseli. Dan konselor mendapatkan hasil bahwa yang diinginkan oleh konseli dalam proses konseling ini adalah konseli ingin dapat melakukan atau berpakaian secara mandiri tanpa bantuan ibunya dan konseli juga ingin dapat melakukan makan secara mandiri dan menggunakan sepatu sendiri. Selain keinginan konseli, disini konselor juga bertanya kepada ibu konseli mengenai harapan proses konseling untuk anaknya, yaitu ibu konseli menginginkan hal yang sama seperti yang diinginkan anaknya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah kedua pada *treatment* yaitu mengeksplorasi perilaku konseli yang sudah bekerja. Pada tahap ini, konselor memerlukan waktu yang panjang, dimana konselor melakukan wawancara kepada ibu konseli dan observasi yang terperinci kepada konseli dan proses ini berjalan dengan lancar dan lengkap dalam memperoleh data. Pada tahap ini konselor mengajak ibu konseli untuk membahas manajemen diri konseli dalam keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu. Setelah itu, konselor meminta konseli untuk mempraktikkan manajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

Langkah ketiga pada *treatment* adalah mengeksplorasi potensi konseli. Proses mengeksplorasi potensi konseli berjalan singkat dan lancar, karena konselor telah melihat perilaku positif konseli yang sudah bisa dilakukan tetapi konseli tidak menyadarinya, hingga konseli dapat menyadari bahwa ia bisa melakukan manajemen diri, dalam aspek keterampilan tersebut. Pada tahap ini pula, terdapat latihan dan praktik memanajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu. Di dalam proses ini, memerlukan waktu yang sangat panjang dan berjalan cukup lancar, karena konseli sangat mudah terganggu kefokusannya dan konsentrasinya, sehingga perlu diarahkan dan dibimbing penuh dalam melakukannya.

Pada tahap terakhir, yaitu menetapkan perilaku. Pada tahap ini, berjalan lancar karena disini konselor melakukan wawancara terhadap ibu konseli terkait dengan menetapkan apa yang telah dilatih kepada konseli akan dilanjutkan atau diganti dengan perilaku baru.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Evaluasi/ *Follow Up*.

Evaluasi adalah tahap terakhir dalam proses konseling. Pada tahap ini, konselor memerlukan waktu yang panjang untuk melihat perubahan konseli dan sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil *treatment*. Pada tahap ini konselor bertanya kepada kepada ibu konseli an medapat hasil bahwa konseli sudah semakin baik dan ada peningkatan dalam melakukan manajemen diri dalam keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, ehingga ibu konseli akan selalu delatih dan memebri motivasi supaya konseli lebih bersemangat.

B. Analisis Hasil Pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya.

Setelah peneliti melaksanakan terapi *Solution Focused Brief Konseling* (SFBC) untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita. Berikut untuk lebih jelasnya analisis tentang hasil akhir pelaksanaan proses konseling dari awal konseling hingga akhir pelaksanaan proses konseling. Apakah ada perubahan atau peningkatan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi *Solution Focused Brief Konseling* (SFBC). Hasil dalam terapi *Solution Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan majamen diri anak tunagrahita dapat dikatakan cukup berhasil, karena dari 3 keterampilan tersebut, hanya ada beberapa indikator yang belum berhasil. Dan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan memanajemen diri dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan analisis di atas dapat diketahui bahwa terapi *Solution Focused Brief Konseling* (SFBC) untuk meningkatkan manajemen diri anak tunagrahita adalah cukup berhasil. Karena dalam 8 pertemuan dalam latihan keterampiln berpakaian. Pertemuan pertama dan kedua, belum ada perubahan yang terjadi pada keterampilan berpakaian konseli. Pertemuan ketiga, konseli dapat menutup satu kancing baju. Pertemuan keempat konseli bisa memasukkan tangan kanan secara sendiri. Pertemuan kelima, konseli bisa memasukkan tangan kanan dan tangan kiri ke dalam masing-masing lubang lengan tangan secara berurutan. Pada pertemuan ketujuh konseli mengajak membaca basmalah ketika sebelum berpakaian dan membaca hamdalah ketika sesudah berpakaian dan konseli bisa menutup 2 kancing baju dan menutup resleting. Pertemuan terakhir, konseli dapat menutup 3 kancing baju.

Sedangkan manajemen diri dalam aspek keterampilan makan, Pertemuan pertama, belum ada perubahan pada keterampilan makan konseli. Pertemuan kedua, konseli dapat menyendok dengan hati-hati dengan jumlah yang mulai berkurang dan konseli bisa merapikan alat makan yang digunakan dan mengambil makanan yang terjatuh tetapi tidak semua, serta konseli mulai berhati-hati dalam memisahkan tulang dan daging ayam. Pada pertemuan terakhir konseli dapat menyendok secukupnya, tetapi tetap saja jatuh, serta konseli bisa duduk dengan tegak, tenang, dan sopan. Sedangkan manajemen diri dalam aspek keterampilan bersepatu adalah, Pertemuan pertama belum ada perubahan terhadap manajemen keterampilan bersepatu konseli. Pada pertemuan kedua konseli sudah bisa memasukkan kaki kanan ke dalam sepatu bagian kanan. Dan pada pertemuan ketiga konseli dapat memasukkan kaki kanan dan kaki kiri dalam masing-masing lubang secara bergantian. Berikut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini akan dipaparkan peningkatan manajemen diri dalm aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu.

Tabel 4.1

Keterampilan berpakaian sebelum dan sesudah di *treatment*

Indikator	**Sebelum *Treatment***	**Sesudah *Treatment***
Membaca basmalah	Lupa membaca basmalah	Mampu tetapi perlu diarahkan
Mengambil seragam	Mampu mengambil seragam	Tuntas
Memasukkan tangan kanan ke dalam lubang lengan kanan	Mampu tetapi bersaman dengan tangan kiri	Tuntas
Memasukkan tangan kiri ke dalam lubang lengan kiri	Mampu tetapi bersaman dengan tangan kanan	Tuntas
Menutup kancing baju	Tidak mampu menutup kancing baju	Bisa menutup 3 kancing baju
Merapikan kerah baju	Tidak bisa merapikan kerah baju	Tuntas
Memasukkan kaki kanan ke dalam lubang celana kanan	Mampu memasukkan kaki kanan ke dalam lubang celana kanan	Tuntas
Memasukkan kaki kiri ke dalam lubang celana kiri	Mampu memasukkan kaki kiri ke dalam lubang celana kiri	Tuntas
Menutup resleting	Belum mampu	Tuntas
membaca hamdalah	Lupa membaca hamdalah	Mampu tetapi perlu diarahkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.2

Keterampilan makan sebelum dan sesudah di *treatment*

Indikator	**Sebelum *Treatment***	**Sesudah *Treatment***
Memegang centong	Mampu	Tuntas
Menggunakan centong dan meletakkan nasinya ke atas piring	Belum mampu	Mampu tetapi masih ada nasi yang jatuh
Menaruh lauk di atas piring	Mampu jika menggunakan tangan	Mampu dengan menggunakan tangan
Memisahkan daging dan tulang ayam	Belum mampu	Mampu tetapi masih yang jatuh
Berdoa sebelum makan	Belum mampu	Tidak tuntas
Memegang sendok makan dengan tangan kanan,	Mampu	Tuntas
Mampu menyendok makanan secukupnya	Belum mampu	Tuntas
Memasukkan makanan ke dalam mulut tapi kurang hati-hati	Mampu tapi kurang hati-hati	Mampu tetapi kurang hati-hati
Menelan makanan perlahan-lahan	Mampu	Tuntas
Mampu duduk dengan posisi tegak, tenang, dan sopan	Belum mampu	Tuntas
Memandang kearah makanan dan piring	Mampu	Tuntas
Berdoa sesudah makan.	Belum mampu	Mampu tapi perlu diarahkan
Membersihkan lantai dari makanan yang tercecer,	Belum mampu	Mampu tidak semua dibersihkan
Menyingkirkan alat makan yang kotor untuk di bawa ke dapur	Mampu	Tuntas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.3

Keterampilan bersepatu sebelum dan sesudah di *treatment*

Indikator	**Sebelum *Treatment***	**Sesudah *Treatment***
Menyebutkan bagian-bagian sepatu bertali	Mampu	Tuntas
Menyamakan panjang tali sepatu	Mampu	Tuntas
Memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang dan berurutan	Belum mampu	Tidak tuntas
Membaca basmalah	Belum mampu	Tidak tuntas
Memasukkan kaki kanan ke sepatu bagian kanan	Belum mampu	Tuntas
Memasukkan kaki kiri ke sepatu bagian kiri	Belum mampu	Tuntas
Membuat simpul dasar	Mampu	Tuntas
Membuat simpul pita	Belum mampu	Tuntas
Membaca hamdalah	Belum mampu	Tidak tuntas

Keterampilan diri yang mengalami perkembangan dan peningkatan yang banyak berubah terdapat pada kemampuan konseli untuk memasukkan tangan kanan ke dalam lubang lengan kanan dan memasukkan tangan kiri ke dalam lubang lengan kiri, mampu memasukkan kaki kanan ke sepatu bagian kanan dan memasukkan kaki kiri ke sepatu bagian kiri, serta mampu membuat simpul pita. Sedangkan untuk tingkat perubahan yang sedang terdapat pada, kemampuan konseli untuk menutup 3 kancing baju, menggunakan centong dan meletakkan nasinya ke atas piring dan memisahkan tulang dan daging ayam meskipun masih ada yang jatuh, konseli dapat duduk dengan tegak, tenang, dan sopan, membersihkan lantai dari makanan yang tercecer meskipun tidak semua diambil. Sedangkan untuk keterampilan yang tidak berhasil atau belum ada perkembangan dan peningkatan, diantaranya adalah membaca doa setelah makan dan sesudah makan, serta mambaca basmalah dan hamdalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika sebelum dan sesudah bersepatu, belum mampu memasukkan tali sepatu ke dalam lubang sepatu secara menyilang dan berurutan, dan belum mampu membuat simpul pita.

Hasil *treatment* yang berjalan dengan waktu singkat di dalam aspek keterampilan berpakaian, makan, dan bersepatu, diantaranya adalah konseli dapat menyendok makanan dengan hati-hati meskipun masih ada yang terjatuh dan konseli sudah bisa memasukkan kaki kanan ke dalam sepatu bagian kanan. Sedangkan hasil *treatment* yang berjalan dengan waktu sedang adalah konseli dapat duduk dengan tegak, dapat membersihkan sisa makanan yang terjatuh, dan bisa memasukkan tangan kanan dan kiri ke masing-masing lubang secara bergantian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasakan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan terapi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan manajemen diri seorang anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya berjalan dengan lancar dan memerlukan waktu yang lama untuk melakukan terapinya. Proses pelaksanaan terapi ini mengikuti langkah-langkah yang ada dalam proses konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment* dan evaluasi/ *follow up*. Adapun tahapan yang digunakan dalam treatment yang terdapat di terapi SFBC, yaitu:
   a. Mencari tahu keinginan konseli, memrlukan wa
   b. Mengekplorasi perilaku konseli yang sudah berjalan
   c. Menggali potensi konseli
   d. Menetapkan perilaku konseli
2. Hasil pelaksanaan terapi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan manajemen diri seorang anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan pada setiap kebiasaan konseli yang terbiasa di bantu oleh ibunya dalam keterampilan berpakaian, bersepatu, dan makan, sekarang sudah bisa melakukannya sendiri. Seperti, dapat memakai baju sendiri, menutup resleting, makan dengan hati-hati dengan posisi duduk yeng tegak, tenang, dan sopan, mau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membersihkan alat-alat yang digunakan setelah makan. Meskipu begitu, ibu konseli tetap memantau dalam segala hal yang akan dilakukan. Seperti halnya setelah makan, ibu konseli tetap memantau apakah konseli sudah membersihkan sisa-sisa makanan yang mungkin terjatuh dan sudah mengambalikan alat makn yang tadi dipakai, akan tetapi ketika konseli selesai makan konseli mulai mencoba membiasakan untuk selalu membersihkan sisa-sisa makanan yang terjatuh dan mengembalikan alat-alat makan. Selain itu dalam mengenakan seragam sekolah, konseli tetap mencoba menutup kancing baju dan menutup resleting celana sendiri, meskipun menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menggunakannya, akan tetapi terkadang jika ibu konseli merasa waktunya sudah terlambat, maka ibu konseli akan membantunya.

B. Saran

1. Bagi para orang tua yang mempunyai anak tunagrahita berkategori sedang, jangan beranggapan bahwa anak tersebut tidak dapat di latih dalam keterampilan kehidupan sehari-hari, sehingga orang tua sendiri yang akan melakukan hal itu, padahal sebenarnya anak tunagrahita berkategori sedang bisa dilatih untuk bisa memanajemen dirinya demi perkembangan selanjutnya dan supaya tidak memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain.
2. Mempunyai anak penyandang tunagrhita klasifikasi sedang, jangan beranggapan bahwa anak tersebut tidak bisa melakukan apa-apa. Bersabarlah dalam melatih kemampuan mengurus diri anak tersebut secara konsisten, mulai dari tingkat kesulitan rendah sampai anak benar-benar bisa mengurus dirinya sendiri seperti makan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Bagi konselor apabila menghadapi kasus seperti penelitian ini, hendaknya diperlukan waktu yang lama tidak cukup hanya dua bulan untuk melakukan proses konseling, agar hasil yang didapatkan atau tingkat keberhasilan lebih efektif.
4. Bagi para pembaca pada umumnya penelitian ini diharapkan tidak hanya sekedar menjadi referensi untuk dibaca, akan tetapi dipahami dan mengambil pelajaran serta lebih terbuka dengan orang sekitar anda, terutama keluarga, cintai keluarga sepenuh hati terlebih kepada anak-anak yang apabila kita didik sebaik mungkin dengan segala kelebihan dan kekurangan yang Allah anugerahkan, anak akan menjadi suskses dunia dan akhiratnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Anna, Rosie. 2016. *Siswa Tunagrahita: Ukir Prestasi Tanpa Terkungkung Kondisi*, diakses dari https://www.kompasiana.com/rosianaoci/-5857a3f645afbd123d90f1b6/siswa-tunagrahita-ukir-prestasi-tanpa-terkungkung-kondisi, pada tanggal 19 Desember.

Arikuntu. *2013. Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Allen, Jane Elizabet. 2004. *Manajemen Pengembangan Diri, Organisani & Perusahaan*. Terjemahan oleh Tutik Emiriyanti dan Nurul Khuriyah. Bandung: Nuansa dan Nusa Media.

Barry, Kristen Lawton. 1999. *Brief Interventions And Brief Therapies for Substance Abuse*. USA: CDM Group.

Conte, Cristian. 2009. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Spinger Publishing.

Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole.

Departemen agama RI. 2006. *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Lintas Media.

Efendi, Mohammad. 2009. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Flanagan, John Sommers and Rita Sommers-Flanagan. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*. Canada: John Wiley & Sons Inc.

Hasibuan, Malayu S.P. 1996. *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Huber Charles H. and Barbara A. Backlund. 1990. *The Twenty Minute Counselor*. New York: The Continuum Publishing Company.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Idrus, Muhammad. 2009. Metode Penelitian Ilmu Sosial. Jakarta: Erlangga.

Jazimah, Hanum. 2014. Mudarrisa: *Implementsi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol.6 No.2.

Kelly, Michael S., Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin. 2008. *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*. New York : Oxford University Press.

Mander, Gertrud. 2006. *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy*. London: SAGE Publications.

McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana.

Moleong, Lexy J. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: Rosda Karya.

Murtie, Afin. 2014. *Ensiklopedi Anak Berkebutuhan Khusus.* Jogjakarta: Redaksi Maxima.

Nasir, Moh. 1985. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Ghalia Indonesia.

Nevid, Jeffrey S, dkk,. 2005. *Psikologi abnormal*. Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga

Nugroho, Ahmad Heri Diah Ayu Puspita dan Mulawarman. 2018. "*Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*", *Jurnal Bikotetik*, Vol. 2 No. 1.

Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi.* Terjemahan oleh Haris. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Palmer, Sally. 1998. *People and Self Management*. London: British Library.

Pratiwi, Manis Anggar. 2014. *Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa Sma Al-Islam Krian*. Jurnal BK, 4(3), 2.

Prijosaksono, Aribowo. 2001. *Self Management Series.* Jakarta: Gramedia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Putranto, Bambang Tips. 2015. *Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus.* Yogyakarta: DIVA Press.

Quick, Ellen K. 1996. *Doing What Works in Brief Therapy*. California: Academic Press.

Rinanda. 2000. *Manajemen Diri.* Bandung: Liberty.

Rothstein, Mitchell G. dan Ronald J. Burke. 2010. *Self-Management and Leadership Development.* USA: Edward Elgar.

Rusandi, M. Arli dan Ali Rachman. 2014. *Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam FKIP UNLAM Banjarmasin.* Jurnal Al 'Ulum, 62(4), 26.

Sharf, Richard S. 2012. *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. USA: Brooks/Cole.

Shohib, Muhammad. 2009. *As-Salam: Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Al-Mizan Publishing House.

Smart, Aqila. 2010. *Anak Cacat Bukan Kiamat*. Yogyakarta: Kata Hati.

Smith, J. David. 2006. *Inklusi Sekolah Ramah untuk Semua*, Terj. Denis Ny. Enrica. Bandung: Nuansa.

Somantri, Sutjihati. 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kulalitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumarwiyah, Edris Zamroni, dan Richma Hidayati, "*Solution Focused Brief Counseling*", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1 No. 2 (Juni 2015).

Sutoyo, Anwar. 2014. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Syamsuddin, A.R. 1986. *Sanggar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Universitas Terbuka Jakarta.

Tamwifi, Irfan. 2014. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UIN Sunan AMpel Press.

Thompson, Rosemary A. 2003. *Counseling Techniques*. New York London: TaylorSiFrancis Group.

Thohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Walgito, Bimo. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta.

Wantah, Maria J. 2007. *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih. Jakarta: Depdiknas.*

Weiss, Donald H. 1990. *Hidup Teratur! Bagaimana Mengendalikan Kehidupan Anda melalui Manajemen Diri*. Terjemahan oleh Budi. Jakarta: Binarupa Aksara.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id