

# Penerapan Modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan disabilitas intelektual

Galuh Dwinta Sari<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

## STUDI KASUS

### Abstract

Subjek seorang remaja perempuan berusia 17 tahun yang mengalami disabilitas intelektual dan memiliki keterbasan fisik. subjek memiliki kepercayaan diri yang rendah. Ia selalu pesimis dengan keadaannya, sering cemas, pribadi yang tertutup, tidak mampu menyampaikan pendapatnya, dan membatasi diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Ia juga merasa tidak mampu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan pesimis terhadap masa depannya. Metode asesment dilakukan dengan wawancara dan observasi menggunakan The Mental Health Confidence Scale, dan tes inteligensi menggunakan tes Standford Binet. Intervensi yang diberikan berupa penerapan teknik modelling agar subjek lebih percaya diri. Hasil dari pemberian intervensi ini membuat perilaku subjek mengalami perubahan, subjek lebih banyak berinteraksi dengan teman-temannya, mampu mengungkapkan pendapatnya, serta lebih optimis dalam menjalani hidup.

Keywords: Intellectual disabilities, modeling, Kepercayaan diri

### Pendahuluan

Disabilitas intelektual adalah istilah baru dari retardasi mental. Disabilitas intelektual merupakan suatu gangguan melemahnya fungsi kognitif bagi penderitanya. Disabilitas intelektual merupakan gangguan spesifik yang terjadi seumur hidup dengan pola kepribadian yang unik, mengacu pada tingkat fungsi intelektual dan adaptif seseorang di bawah rata-rata dari individu pada umumnya. Gangguan ini biasanya disertai dengan gangguan perkembangan (Davidson, Neale & Kring, 2010).

Semakin parah anak mengalami disabilitas intelektual, maka akan lebih baik jika anak tersebut cepat mendapatkan penanganan dan perhatian medis. Anak-anak dengan disabilitas intelektual ringan terkadang tidak terdeteksi pada usia dini apalagi mereka yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik, sehingga gangguan ini akan terlihat pada saat anak memasuki usia sekolah dan akan kesulitan dalam bidang akademik. Sehingga apabila tidak mendapatkan intervensi yang memadai maka disabilitas intelektual ringan tersebut akan menjadi parah. Semakin cepat penanganan pada anak disabilitas intelektual maka akan semakin baik perkembangannya. Hal ini dapat diobservasi oleh orang tua dan guru. (First dan Tasman, 2006; Mammen, Russell, Nair, Russell, Kishore, & Shankar, 2014)

Disabilitas intelektual terdiri dari tiga fitur utama. Yang pertama adalah perkembangan kognitif (berpikir) yang buruk, hal ini terlihat dari skor tes kecerdasan yang diperoleh kurang dari 70. Kedua yaitu penurunan fungsi adaptif. Fungsi adaptif mengacu pada kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari yang memungkinkan seseorang untuk mandiri. Ketiga adalah gangguan disabilitas intelektual dialami sebelum usia 18 tahun. Jadi apabila ada seseorang yang menderita cedera kepala pada usia 30 tahun dan dia merasakan kesulitan berpikir dan mengalami gangguan fungsi adaptifnya maka orang tersebut tidak akan didiagnosis disabilitas intelektual (APA, 2013).

Anak-anak disabilitas memiliki kepercayaan diri rendah karena sering kali mereka dibandingkan dengan anak-anak normal seusia mereka. Kepercayaan diri adalah suatu progress kemajuan, pembentukan, perbaikan dan kesuksesan. Ada orang-orang dengan banyak kemampuan dan informasi

### OPEN ACCESS

Volume

4

Nomor

1

\*Korespondensi penulis  
galuhdwintagaluh@gmail.com

Diterima 18 Okt 2015

Disetujui 11 Des 2015

tetapi tidak dapat mengalami kesuksesan dikarenakan tidak memiliki kepercayaan diri (Sadeghi, Hassani, & Mohammadloo, 2015). Dalam perspektif behaviorial, pembelajaran observasional atau modelling menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri anak-anak yang mengalami disabilitas (Martin & Pear, 2015).

Pembelajaran observasional atau modelling adalah sebuah teknik ketika subjek mengobservasi suatu perilaku yang diinginkan dan diberi kesempatan untuk menirunya. Model yang paling efektif adalah model yang serupa dengan subjek dari segi usia, gender, status dan ekonomi. Dalam teori sosial kognitif, Bandura mengatakan bahwa anak belajar dari pengalaman orang lain yang telah diamatinya walaupun tidak terjadi kepadanya secara langsung. Modelling memberikan efek bagi pengamatnya, terlebih lagi apabila model tersebut mendapatkan reward dari perilakunya (Pomerantz, 2015).

Menurut Bandura, ada empat hal yang mempengaruhi proses pembelajaran observasional, (1) proses attentional, yaitu pembelajar memperhatikan dan mempersepsikan perilaku yang ditiru, (2) Proses retensi, yaitu mengenai penyimpanan informasi, modelling harus diingat, (3) proses produksi, yaitu perilaku yang diamati akan ditiru dan menjadi tindakan yang efektif, (4) Proses motivasi, hal-hal yang menguntungkan si peniru apabila ia meniru hal tersebut (Nelson-Jones, 2011).

## **Asesmen dan Hasil Asesmen**

### **Metode Asesmen**

Wawancara dan Observasi dilakukan kepada subjek dan keluarga serta guru disekolah (alloanamnesa dan autoanamnesa). Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan data yang terkait dengan subjek guna menunjang dalam melakukan penegakan diagnosa dan menyusun rancangan intervensi. Observasi dilakukan pada saat wawancara, kegiatan sehari-hari subjek disekolah dan juga pada saat tes psikologi berlangsung. Tujuan dari penggunaan metode observasi adalah untuk melihat pola perilaku dan juga status mental subjek dalam segala keadaan/situasi. Panduan wawancara menggunakan aitem-aitem yang diambil dari skala kepercayaan diri pada individu yang mengalami gangguan mental – The Mental Health Confidence Scale yang memiliki realibilitas 0,94 untuk skala penuh (Carpinello, Knight, markowitz, & Pease, 2000). Tes psikologi yang diberikan adalah tes inteligensi yaitu Stanford Binet, untuk mengetahui kapasitas inteligensi subjek.

### **Hasil Asesmen**

Subjek merupakan seorang anak remaja perempuan berusia 17 tahun yang bersekolah di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Malang. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara. subjek merupakan anak yang pendiam dibandingkan dengan teman-teman yang lain dikelasnya. Ia juga lebih sering berdiam diri dan menundukkan kepala jika ada orang lain didepannya. Disekolah pada saat proses belajar mengajar, subjek lebih sering diam dan tidak fokus ketika diajak berbicara. Subjek juga lebih lambat dalam hal pelajaran dibandingkan dengan teman-temannya dikelas. Subjek sering sekali mengatakan “tidak bisa”. Ia pasrah dan tidak mau berusaha. Subjek memiliki keterbatasan motorik, tulang kakinya bengkok dan tidak bisa digunakan untuk berjalan seperti orang normal. Subjek menggunakan kursi roda untuk membantu kegiatan sehari-harinya diluar rumah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dalam kesehariannya subjek mengalami hambatan dalam faktor-faktor kognitif dan sosial. Subjek mengalami permasalahan bicara, terkadang pengucapan subjek belum benar dan ia harus beberapa kali mengulangi kata-katanya agar lawan bicaranya mengerti, terutama pada orang yang baru dikenalnya. Walaupun usianya sudah 17 tahun, tapi subjek masih bertingkah laku seperti anak-anak. Ia masih tertarik dengan permainan-permainan anak SD. Ia juga masih sering merajuk seperti anak kecil kepada orang tua dan adiknya. Dalam melakukan aktivitas, subjek masih bergantung dengan orang lain. Ia harus dimandikan setiap pagi untuk pergi ke sekolah, jika dibiarkan maka ia akan sangat lamban dan hampir selama satu jam berada di kamar mandi. Ia tidak bisa memasang baju dan perlengkapan sekolah

secara mandiri, terkadang ia masih memakai baju yang terbalik, ketika diberi tahu, barulah ia menyadari hal tersebut. Subjek tidak bergaul dengan anak-anak lain, ia berdiam diri di rumah sambil menonton TV dan bermain bersama adiknya yang berusia 10 tahun. Pada tugas-tugas sekolah, subjek dapat mengerjakan tugas-tugas yang sederhana, namun ketika ia tidak bisa maka ia akan frustrasi dan merasa sangat bingung. Subjek memperoleh skor IQ 60 (skala Binet), Tes Stanford Binet dilakukan selama 4 hari, dan selalu diberikan stimulus untuk setiap soalnya agar subjek mau menjawab dan tetap semangat. Dari hasil pemeriksaan psikologis juga didapat usia mental subjek 10 tahun.

Semasa kehamilan, ibu subjek yang bernama Ibu MD bekerja di perusahaan mobil di Banjarmasin. Ibu subjek sering memakan buah asam yang dibumbui dengan garam yang banyak sewaktu hamil. Hampir setiap hari ia memakannya. Ketika usia kehamilan memasuki empat bulan, Ibu MD sering mengalami pendarahan, ia mengalami mimisan, dan berdarah pada gusinya. Hal ini sering terjadi bahkan ditempat kerjanya.

Ibu MD bekerja di Banjarbaru, dan setiap hari dia harus pulang pergi Banjarmasin-Banjarbaru dengan waktu perjalanan kurang lebih 45 menit. Pada usia kandungan memasuki empat bulan, Ibu MD sering mengalami sakit, kakinya bengkak disertai dengan tensi darah yang tinggi. Dokter mengatakan bahwa ia mengalami keracunan kehamilan/ preeklamsi. Selama kehamilan subjek, Ibu MD mengalami opname sebanyak tiga kali. Selama opname, ia diberikan obat penurun darah tinggi dan semacamnya, namun tidak ada tindakan atau suntikan untuk janin. Ia mengalami kontraksi pada saat usia janin tujuh bulan dan melahirkan secara normal namun bayi sangat kecil dan harus dimasukkan ke dalam inkubator.

Awalnya Ibu MD dan keluarga tidak mengetahui kondisi yang terjadi pada bayi mereka, karena sejak kelahiran subjek dokter tidak pernah mengatakan apa-apa, hanya meminta agar bayi yang kecil itu dijaga berat badannya untuk bisa mencapai minimal 2 kilogram. Namun kekhawatiran muncul ketika usia tujuh bulan bayi belum bisa apa-apa. Bayi subjek tidak menggerak-gerakkan tangan dan kakinya, bayi juga belum bisa mengangkat leher dan kepalanya. Kemudian Ibu MD dan keluarga membawanya ke dokter tulang dan dokter menyarankan untuk diterapi.

Subjek tinggal di Banjarmasin sampai usia tiga tahun, kemudian orang tuanya mutasi kerja dan pindah ke Malang. Semasa kecilnya, subjek selalu mendapatkan perhatian penuh, sebisa mungkin semua permintaannya dituruti oleh keluarganya, karena ia adalah cucu pertama dari pihak ayahnya. Apalagi melihat kondisi subjek yang lemah dan tidak bisa berdiri membuat keluarganya semakin menuruti semua keinginannya. Ketika ibunya melahirkan adiknya, Subjek sedih karena dia tidak mau mempunyai adik sebelum dia bisa berjalan.

Seiring berjalannya waktu, adiknya tumbuh menjadi anak normal dengan semua kemampuan yang maksimal. Adiknya sekolah di sekolah umum dan belajar dengan cepat. Subjek yang memiliki keterbatasan kognitif dan keterbatasan fisik merasa tertinggal jauh dari adiknya. Terlebih lagi ketika orang tuanya selalu membandingnya ia dengan adiknya.

Ibu MD mengatakan, untuk menyemangati Subjek dia selalu mencontohkan adiknya yang giat belajar. Ibunya selalu mengatakan "adek aja bisa, masa kamu tidak bisa". Hampir setiap keadaan ibunya selalu mengatakan seperti ini. Contoh lain ketika subjek dan adiknya diikutkan les bahasa Inggris dasar. Adiknya lebih bisa menerima pelajaran dibandingkan dengan dirinya sehingga subjek tidak mau lagi datang ke tempat lesnya, begitu juga ketika mereka berdua diikutkan les komputer di rumah. Subjek selalu tertinggal ketika gurunya mengajarkan hal baru, ia juga tidak bisa mempraktekkan sendiri apa yang sudah diajarkan oleh guru komputer tersebut. Hal ini semakin membuat subjek menjadi-jadi, ia semakin malas mengerjakan sesuatunya karena ia tidak mungkin mencapai garis seperti adiknya.

Hal ini membuat pribadi subjek menjadi rendah diri, ia kurang dapat berbahagia dalam kesehariannya, ia kurang bersenang-senang karena ia fokus pada kekurangan dirinya. Ia juga tidak optimis terhadap masa depannya, ia pasrah dan mudah menyerah. Ketika ditanyakan tentang cita-cita, subjek menjawab ingin menjadi penulis, namun ia mengatakan mengurungkan niatnya tersebut karena ia takut cita-citanya tersebut tidak akan kesampaian. Dalam menjalin hubungan pertemanan, subjek cenderung ragu-ragu dan malu jika ada orang baru yang sebaya dengannya.

Ketika suatu hal buruk menyimpannya, atau ia terlalu takut, subjek akan panik dan bersikap berlebihan. Seperti pada saat subjek terjatuh dari motor, menyebabkan ia tidak berani lagi jika harus dibonceng di dibelakang, sehingga subjek selalu duduk didepan ayahnya jika dijemput naik sepeda motor sekalipun badannya sudah besar.

Ketika kehilangan seseorang yang dekat dengannya, subjek sedih dan murung, dia akan uring-uringan selama beberapa hari. Misalnya ketika ia mengetahui bahwa guru favoritnya akan resign, dia sedih dan berulang kali mengatakan kepada ibunya "bagaimana jadinya kalau Bu Guru itu sudah tidak mengajar disekolah, kami bagaimana, apa jadinya nanti". Subjek mengaku ia sering gugup, pada saat mereka ditugaskan menjadi penyiar berita pada tugas bahasa Indonesia, subjek memikirkan apa yang terjadi jika nanti ia tidak bisa berbicara didepan umum, dan ditertawakan oleh teman-temannya. Subjek tidak bisa menyampaikan pendapatnya, ia cenderung menyimpan keinginannya sendiri tanpa diberitahukan kepada orang lain. subjek tidak menggunakan haknya untuk menolak atau menerima sesuatu. Misalnya ketika temannya mendorong kepalanya dan ia hanya diam saja sambil menundukkan kepalanya. Dalam perawatan medis, subjek cenderung diam saja dan menerima apa yang diberikan dan dilakukan oleh orang tua terhadapnya. Misalnya ketika subjek diminta untuk terus melanjutkan fisioterapi walaupun ia sudah berteriak-teriak kesakitan, ia juga diam saja ketika ibunya membawanya ke suatu daerah di Gresik untuk pengobatan alternatif.

Ayah subjek juga mengatakan bahwa anaknya kurang memiliki kepercayaan diri, anaknya cenderung berdiam diri saja dan tidak mengatakan apa yang ia inginkan. Namun ayahnya yakin bahwa anaknya dapat menunjukkan kemampuannya apabila ia diberikan tanggung jawab, seperti pada tugas sekolah menjadi dirigen untuk paduan suara. Ayahnya mengatakan bahwa subjek cenderung menghindari dan tidak ada inisiatif untuk melakukan sesuatu agar dirinya lebih optimal.

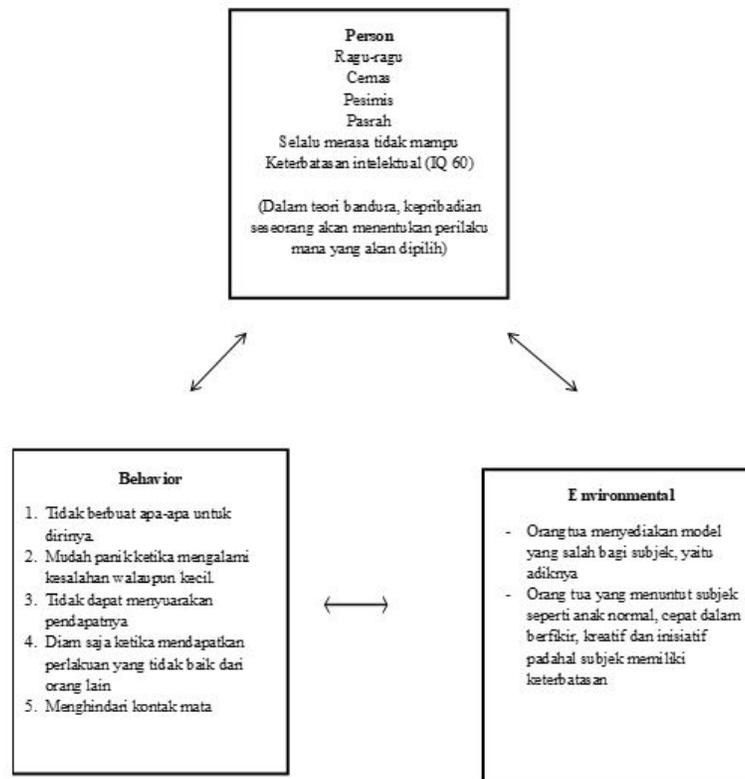
Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, merasa bebas, tidak malu dan sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat. Banyak faktor yang menyebabkan anak memiliki kepercayaan diri yang rendah, yaitu karena kritik yang berlebihan, pengaruh dari orang tua dan keluarga, penampilan fisik serta pengalaman negatif yang dialami individu tersebut (Jakobsson, 2006; Derald, Olson, Janzen, & Warren, 2002)

Dalam teori sosial kognitif, Bandura mengatakan bahwa manusia belajar dari apa yang diamatinya. Model penting dalam teori sosial kognitif Bandura adalah Determinis Reversip, yaitu Behavior, Personal factors dan Environmental influences yang terus berinteraksi satu sama lain. variabel environment merupakan lingkup dimana seseorang bersikap, variabel personal factors (pribadi) menentukan bagaimana situasi dianalisis dan perilaku mana yang kemudian dipilih, sedangkan variabel behavior (perilaku) menyediakan informasi tentang analisis individu terhadap situasi dan memodifikasi lingkungan. Pola interaksi dari determinis reversip berimplikasi pada keyakinan individu tentang dirinya dan dunia akan mempengaruhi bagaimana mereka bersikap dan lingkungan yang didalamnya mereka menempatkan dirinya. Dalam sebuah penelitian Bandura membuktikan bahwa anak dapat menampilkan suatu tindakan yang didasarkan pada apa yang mereka lihat dilakukan orang lain dan apa yang menyimpannya saat melakukan tindakan tersebut. Anak yang diperlihatkan perilaku agresif kemudian diberikan penguatan maka ia akan berharap mendapatkan penguatan juga ketika melakukan tindakan agresif. Manusia belajar dari apa yang diamati, maka koran, televisi dan film bisa menjadi model yang berpengaruh. Anak-anak dapat mempelajari sesuatu dari apa yang dilihatnya meskipun tidak mengalami secara langsung (Nelson-jones, 2011). Gambar 1 menjelaskan secara singkat tentang dinamika permasalahan subjek.

## **Diagnosis dan Prognosis**

Subjek mengalami disabilitas intelektual ringan F70. Intellectual Disabilities Mild dengan skor IQ 60 (skala Binet), subjek juga mengalami hambatan fisik. Keterbatasan subjek membuat ia tidak percaya diri, ia pesimis, sering diam dan murung, tidak bersemangat disekolah dan tidak mampu menyampaikan kemauannya sendiri.

Terapis melihat bahwa keberhasilan subjek dalam melakukan treatment adalah kategori positif, hal ini didasari oleh keinginan subjek untuk lebih mandiri. Subjek juga kooperatif dan mencoba



**Figure 1.** Dinamika Permasalahan Subjek

melibatkan diri dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Hal ini juga didukung oleh faktor-faktor eksternal yaitu dukungan dari guru dan teman-teman kelasnya, dan keluarga mau untuk bekerjasama dalam menyelesaikan permasalahan subjek.

## Intervensi

Pada kasus ini, intervensi yang diberikan adalah modelling untuk meningkatkan kepercayaan diri subjek. Teknik modelling adalah prosedur dimana sebuah contoh perilaku tertentu diperlihatkan kepada seseorang agar menyebabkan individu tersebut melakukan perilaku yang sama. Modelling yang digunakan pada intervensi ini adalah teman sebaya subjek yang mengalami kondisi yang sama namun tetap produktif dan menikmati hari-harinya. Selain teman sebaya, yang menjadi model bagi subjek adalah seorang perempuan kepala asrama yang ada di YPAC, yang tetap optimis, mandiri dan memiliki masa depan meskipun ia seorang disabilitas. Menurut Martin & Pear (2015), manusia lebih cenderung meniru mereka yang mirip dalam hal-hal tertentu seperti usia, status sosial, tampilan fisik dan lain-lain.

Dalam teori sosial kognitif, Bandura mengatakan bahwa anak belajar dari pengalaman orang lain yang telah diamatinya walaupun tidak terjadi kepadanya secara langsung. Manusia belajar dari apa yang diamati, maka koran, televisi dan film bisa menjadi model yang berpengaruh (Olson & Hergenhahn, 2013). Oleh sebab itu, subjek juga diperlihatkan tentang video dan gambar mengenai orang-orang disabilitas yang tetap semangat dan sukses dalam menjalani hidup.

Intervensi terapi perilaku menggunakan teknik modelling ini dilakukan dalam 6 sesi. Sesi yang pertama yaitu melakukan rapport dengan subjek dan menjelaskan tentang tujuan intervensi, apa yang harus dicapai dalam hidupnya, merencanakan cita-cita agar subjek memiliki tujuan hidup dan lebih percaya diri.

Sesi kedua dimulai dengan membangun rapport pada pihak keluarga, serta memberikan penjelasan pada orang tua subjek mengenai teknik modelling yang akan diberikan kepada subjek, apa yang

harus dilakukan dan apa yang tidak boleh orang tua lakukan kepada anak, dan identifikasi target perubahan perilaku subjek dari pengalaman keluarga.

Pada sesi 3, terapis mendiskusikan dan menentukan objek atau media modelling yang akan diberikan kepada subjek. Pada sesi ini, modelling yang diberikan kepada subjek adalah orang-orang yang kondisi fisik dan mentalnya sama seperti subjek. Orang tua diminta untuk memberikan model kepada subjek jika subjek mulai mengeluh tentang dirinya. Apabila subjek mulai merasa tidak mampu dan tidak yakin pada dirinya, orang tua akan mengingatkan subjek untuk mencontoh saudari FN dan Ibu SN yang juga merupakan seorang disabilitas namun tetap semangat dan optimis. Terapis juga meminta agar orang tua berhenti membandingkan subjek dengan anak normal terutama adiknya. Pada sesi ini, subjek juga diperlihatkan beberapa video tentang disabilitas yang mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan semangat dan penuh percaya diri.

Pada sesi keempat, terapis melakukan evaluasi pertama setelah satu minggu pelaksanaan intervensi, kemudian mengidentifikasi hambatan dan permasalahan yang dialami subjek selama pelaksanaan. Pada sesi ini, subjek diperlihatkan berita tentang anak disabilitas yang menjadi model dan tetap bersemangat. Hal ini bertujuan untuk tetap memotivasi subjek.

Pada sesi kelima, terapis kembali melakukan evaluasi setelah dua minggu pelaksanaan intervensi dan mencari solusi jika ada permasalahan. Pada sesi keenam terapis melakukan terminasi, menghentikan intervensi dan mendiskusikan perubahan perilaku yang dialami subjek, serta mendiskusikan keberlanjutan dari program intervensi yaitu modelling. Selain itu, pada sesi ini juga membahas mengenai pengalaman yang dirasakan selama program berlangsung.

Selama proses intervensi diberikan, terapis juga meminta kerjasama pada guru sekolah subjek dan teman-temannya untuk mendukung berjalannya intervensi serta memonitor perkembangan subjek.

## **Hasil Intervensi dan Pembahasan**

### **Hasil Intervensi**

Hasil dari pemberian intervensi berupa teknik modelling pada subjek menunjukkan adanya perbaikan perilaku seperti yang diharapkan. Sebelumnya subjek tidak berani mengungkapkan pendapatnya, cenderung mengurangi interaksi dengan orang lain, merasa tidak mampu dalam mengerjakan apapun, kurang dapat bersenang-senang. Setelah pemberian intervensi yaitu berupa teknik modelling, subjek menjadi lebih bebas dalam mengungkapkan pendapatnya, ia juga menjadi lebih ceria, ia dapat bersenang-senang dengan teman-temannya. Ia juga mengatakan ingin menjadi penulis suatu hari nanti. Perubahan yang paling nampak terlihat adalah subjek menjadi lebih positif dan tidak merasa cemas ketika berjalan-jalan keluar kelas pada jam istirahat, sebelumnya subjek tidak pernah keluar kelas pada saat jam istirahat. Perubahan perilaku yang terjadi pada subjek mrnunjukkan:

1. Subjek berani mengatakan pendapatnya dikelas setelah beberapa kali diminta oleh guru dan teman-temannya.
2. Lebih optimis terhadap cita-cita dan masa depannya, ingin menjadi penulis
3. Ceria, Lebih banyak berhubungan dengan teman-temannya
4. Subjek keluar kelas pada saat jam istirahat, untuk berjalan-jalan dilingkungan sekolah dan menyapa teman yang lain

Setelah dua minggu dari penghentian terapi, terapis menanyakan kembali perkembangan subjek disekolah kepada guru kelasnya. Guru mengatakan bahwa subjek lebih ceria, lebih bersemangat ketika menerima pelajaran sekolah. Ia juga masih berjalan-jalan keluar kelas pada saat jam pelajaran. Namun subjek masih harus didorong dalam hal penyampaian pendapat. Guru harus memberikan motivasi dan arahan lebih agar subjek mau berbicara didepan umum/teman-temannya.

## **Pembahasan**

Pada kasus ini terapis mencoba menangani perilaku subjek yaitu kepercayaan diri (self confidence). Kepercayaan diri sangat dibutuhkan bagi perkembangan seseorang. Individu yang memiliki kepercayaan diri dapat lebih bebas mengungkapkan pendapatnya, merasa berharga dan yakin akan kemampuan dirinya. Modelling yang diberikan kepada subjek yaitu dengan mencontoh teman sebayanya yang juga seorang disabilitas namun mampu melakukan semuanya dengan mandiri. Subjek juga diperlihatkan video dan gambar mengenai penyandang disabilitas yang mampu berkarya dan sukses. Sehingga penerapan modelling yang diberikan kepada subjek dapat memberikan pemahaman kepada subjek bahwa dirinya mampu melakukan apa yang ia mau selama ia berusaha dan berjuang, karena tidak ada pencapaian jika tidak dibarengi dengan kerja keras.

Teknik modelling merupakan intervensi behavioral yang melatih subjek untuk melihat dan mengamati objek/media modelling. Sehingga subjek akan cenderung meniru apa yang diamati dan dipelajarinya. Hal ini didukung oleh penelitian Walton & Ingersoll (2013) yang menyebutkan bahwa terapi behavioral yang berupa social skill, video modelling, pembelajaran terstruktur dan sebagainya, dapat memberikan efek positif dalam perilaku sosial.

Kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya, berani menyuarakan pendapatnya dan mampu membuat keputusan yang baik meskipun dalam keadaan tidak pasti dan tertekan. Kepercayaan diri akan mempengaruhi pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial (Goleniowska, 2014). Keterbatasan fisik dan kognitif yang dimiliki anak-anak disabilitas membuat kepercayaan diri mereka rendah, faktor-faktor pengalaman seperti ditertawakan, dilecehkan oleh orang lain dan dipandang sebelah mata semakin lama menumpuk dan mengakibatkan anak-anak disabilitas merasa rendah diri dan tidak mampu. Padahal banyak hal yang dapat digali dari potensi yang ada pada mereka.

Terapi behavioral merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri pada individu dengan gangguan mental. Penelitian Hassionitis, Robothom, Canagasabey, Romeo, Langridge, Blizard, Murad, & King (2009) menyebutkan bahwa terapi perilaku lebih efektif dalam menangani perilaku bermasalah pada individu dengan disabilitas intelektual. Strategi pembelajaran modelling mengajarkan dua cara kepada subjek, yang pertama adalah imitasi, yaitu subjek sekadar meniru perilaku yang dicontohkan. Yang kedua adalah pembelajaran pengganti, yaitu subjek mengamati bukan hanya perilaku yang dicontohkan, tetapi juga mengamati model untuk setiap konsekuensi dari perilaku yang dicontohkannya (Pomerantz, 2014)

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terhadap intervensi yang diberikan ternyata memberikan perubahan perilaku pada diri subjek. Subjek menjadi lebih percaya diri. Subjek tidak begitu cemas dalam menghadapi orang lain, subjek juga berusaha dalam melakukan sesuatu sendiri, subjek mulai berani berusaha, tidak pasrah dan mudah menyerah seperti biasanya. Walaupun masih ada sedikit kecemasan dan tidak yakin pada kemampuan dirinya, subjek mulai berani bergabung bersama orang lain, mampu mengeluarkan pendapatnya meski terkadang harus didorong dan disemangati oleh teman-temannya yang lain. Menurut Mellalieu, Neil, & Hanton (2006), individu yang tidak memiliki kepercayaan diri memiliki perasaan cemas yang berlebihan, takut mendapatkan kritikan dan takut terhadap pandangan orang lain. Jadi apabila kepercayaan diri dapat terkontrol, maka intensitas kecemasan pada diri individu tersebut akan berkurang.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan, penerapan teknik modelling pada remaja dengan disabilitas intelektual memberikan perubahan perilaku pada rasa kepercayaan diri subjek. Intervensi behavioral yaitu teknik modelling yang dipergunakan agar dapat membantu subjek memperbaiki tingkah laku subjek dengan mempelajari dan memperhatikan figur-figur disekeliling subjek khususnya teman-temannya yang juga mengalami disabilitas namun tetap aktif dan percaya diri. Jika perilaku subjek muncul, seperti selalu mengeluh, tidak berani mengeluarkan pendapat, merasa tidak mampu, maka orang tua dan guru selalu memberikan contoh kepada subjek un-

tuk bisa berusaha dan meningkatkan kepercayaan diri subjek. Orang tua dan guru memberikan kepercayaan bahwa subjek mampu melakukannya seperti teman- temannya dapat melakukan hal tersebut. Hal ini memicu semangat subjek untuk lebih berusaha lagi dan tidak mudah menyerah.

Intervensi ini berfokus pada subjek yang mengalami krisis kepercayaan diri. Keterbatasan pada studi kasus ini adalah kurangnya intervensi langsung terhadap ibu subjek, Ibu subjek hanya diberikan informasi mengenai kondisi subjek tentang kemampuan inteligensi dan batas maksimum yang dapat dicapai oleh subjek. Namun ibu sering membanding-bandingnya subjek dengan saudara atau orang lain yang normal. Sikap ibu inilah yang menyebabkan subjek memiliki kepercayaan diri rendah.

## Referensi

- American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5, fifth edition. Arlington, VA
- Carpinello, S., Knight, E., Markowitz, F., & Pease, E. (2000). The development of the mental health confidence scale: A measure of self efficacy in individuals diagnosed with mental disorder. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 23 (3): 236-243
- Derdall, M., Olson, P., Janzen, W., & Warren, S. (2002). Developmental of a questionnaire to examine confidence of occupational therapy students during fieldwork experiences. *The Canadian Journal of Occupational Therapy*, 69 (1): 49-56
- Davidson, G., Neale, J., & Kring, A. (2010). Psikologi abnormal. Jakarta: Rajawali Pers Fisrt, M. B., & Tasman, A. (2006). Clinical guide to the diagnosis and treatment of mental disorders. Inggris: WILEY.
- Goleniowska, H. (2014). The importance of developing confidence and self esteem in children with a learning disability. *Advance in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 8 (3): 188-191
- Jakobsson, A. (2006). Students self confidence and learning through dialogues in a net- based environment. *Journal of Technology and Teacher Education*, 14 (2): 387-405
- Mammen, P., Russel, P., Nair, M., Russell, S., Kishore, C., & Shankar, S. (2013). Development and psychometric validation of the brief intellectual disabilities scale for use in low-health resource, high-burden countries. *Journal of Clinical Epidemiology*, 66: 30-35
- Martin, G., & Pear, J.(2015). Modifikasi perilaku makna dan penerapannya edisi kesepuluh. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mellalieu, D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77 (2): 263-270
- Olson, M., & Hergenhahn, B.R. (2013). Pengantar teori-teori kepribadian edisi kedelapan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pomerantz, A. (2014). Psikologi klinis ilmu pengetahuan, praktik, dan budaya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sadeghi, B., Hassani, M., & Mohammadloo, M. (2015). The comparative effect of teacher and peer assessment on EFL learners' self-confidence. *Journal of Language Teaching and Research*, Vol. 6 (5), 1010-1019.
- Walton, K., & Ingersoll, B. (2013). Improving social skills in adolescents and adults with autism and severe to profound intellectual disability: A review of the literature. *Journal Autism Developmental Disorder*, 43,594-615