

PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PENYANDANG DISABILITAS FISIK

Izza Fahmi Puspitasari¹, Kamsih Astuti², Metty Verasari³

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta¹²³

Email : Izzafahmipuspitasari@gmail.com

Received: 05 Febuari 2024

Revised: 02 Maret 2024

Accepted: 09 Maret 2024

KEYWORDS

pelatihan efikasi diri
kesejahteraan subjektif,
disabilitas fisik
efikasi diri

ABSTRACT

Disabilitas fisik mengalami penurunan terhadap pandangan diri sehingga merasa inferior dan mengalami penurunan kesejahteraan diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan efikasi diri dapat menimbulkan kognisi dan emosi positif yang mempengaruhi perilaku individu menjadi produktif dan bermakna. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada penyandang disabilitas fisik karena kecelakaan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan 12 responden yang terbagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil analisis data menggunakan *Mann Whitney-U* menunjukkan nilai $Z = -2.882$ ($p < 0.05$) dengan *mean* kelompok eksperimen 101, sedangkan *mean* kelompok kontrol 79.6. Artinya ada perbedaan skor efikasi diri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis data *wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -2.060 ($p < 0.05$) dengan *mean* kelompok eksperimen pada saat *post-test* 78.5 sedangkan *mean* kelompok eksperimen pada saat *post-test* 101. Artinya, ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF Surakarta.

Pendahuluan

Dalam proses kehidupan ada banyak kondisi yang tidak diharapkan dan tidak dapat dikendalikan. Kondisi yang tak diharapkan dan berdampak pada kerugian jangka panjang menimbulkan beban emosional yang tinggi sehingga berdampak pada produktivitas individu. Individu dengan kondisi disabilitas membutuhkan proses untuk menerima keadaan bahwa fisiknya berbeda dengan orang lain (Agustina & Valentina, 2023). Hal-hal yang menjadi perhatian individu disabilitas terkait dengan dirinya adalah citra tubuh, citra ideal, harga diri, peranan diri dan identitas diri di masyarakat (Emira & Sari, 2018).

Hasil temuan penelitian sebelumnya menunjukkan individu dengan disabilitas memiliki efikasi diri yang rendah (Zahri & Imanti, 2022). Hal lainnya menunjukkan individu dengan disabilitas memiliki harga diri dan penyesuaian diri yang rendah berdampak pada kondisi kesejahteraan diri (Witjaksono & Muhid, 2021). Gambaran efikasi diri pada individu dengan disabilitas menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan sehingga mampu mencapai prestasi atau pencapaian dengan kesempatan yang sama seperti individu normal lainnya (Hasneli et al., 2022).

Kondisi ini ditemukan peneliti di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF), penerima manfaat yang disabilitas menunjukkan perilaku menyendiri, menarik diri dan tidak mampu bersosial dengan penyandang lainnya. Emosi yang ditunjukkan adalah mudah tersinggung, emosi tidak stabil sehingga membuat mereka menunjukkan perilaku mogok makan, tidak mau mengikuti kegiatan bahkan merespon pertanyaan dari pengurus asrama. Beberapa penerima manfaat dilaporkan melakukan percobaan bunuh diri karena merasa tidak memiliki masa depan dan tidak bahagia menjalani kehidupannya. Peneliti berkesimpulan perilaku yang ditunjukkan pada penerima manfaat di BBRSPDF menunjukkan efikasi diri rendah. Mereka merasa dengan kesulitan yang dialami tidak mampu mengatasi sehingga membuat perilaku bunuh diri dan enggan mengikuti berbagai kegiatan. Ia merasa tidak berdaya dan tidak memiliki kelebihan diri sehingga membuat mereka tidak mau bergaul dan menyesuaikan diri. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa penyandang disabilitas fisik mengalami penolakan terhadap kondisi fisik (Agustina & Valentina, 2023) dan menghambat kemandirian diri (Ituga et al., 2023).

Beberapa penyandang disabilitas fisik memilih berada di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) untuk meningkatkan keberfungsian di masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada psikolog, peksos, pembina asrama, instruktur, dinsos dan 3 pegawai yang ada di BBRSPDF menyatakan bahwa kondisi psikologis para penerima manfaat banyak yang sering menyendiri dan tidak bersosialisasi dengan penerima manfaat yang lain, mudah tersinggung, mogok makan, enggan mengikuti kegiatan dan enggan menjawab pertanyaan dari pembina asrama, selain itu beberapa penerima manfaat ada yang melakukan percobaan bunuh diri karena merasa tidak memiliki masa depan dan tidak bahagia dengan hidup yang dijalani.

Penelitian menunjukkan efikasi diri berdampak pada kesejahteraan individu (Deasyanti & Mafazi, 2016). Pada siswa efikasi diri dapat meningkatkan kesejahteraan siswa sehingga siswa mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah dengan berbagai tantangan dalam proses pembelajaran (Pamuji et al., 2023). Pada lansia, efikasi diri meningkatkan kesejahteraan diri karena lansia mampu memiliki kehidupan sesuai pilihan dan kebutuhannya (Ezalina et al., 2023). Pada guru, efikasi diri dapat meningkatkan kesejahteraan karena guru memiliki keyakinan mengatasi stres kerja dan hambatan dalam pengajaran (Pertiwi & Eryani, 2019). Berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya dapat disimpulkan adanya efikasi diri yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan penyandang disabilitas untuk menghadapi kesehariannya.

Berbagai terapi untuk peningkatan efikasi diri sudah dilakukan, salah satunya adalah *focused brief therapy* pada disabilitas (Putri et al., 2023). Efikasi diri menjadi kunci penting keinginan disabilitas untuk meningkatkan keyakinan diri bahwa ia mampu menghadapi kesulitan. Berdasarkan Berdasarkan hal yang sudah dijelaskan di atas, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah dengan pelatihan efikasi diri. Latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengidentifikasi apakah pelatihan efikasi diri efektif dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF Surakarta ?

Metode

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh pelatihan efikasi diri dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penyandang disabilitas fisik. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre-test post-test control group design* yang merupakan bentuk rancangan atau desain yang menerapkan prosedur *random assignment* pada para subjek untuk ditempatkan ke dalam dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

Rancangan eksperimentasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *true eksperiment*. Ciri khas dari rancangan *true eksperiment* adalah pengelompokan subjek yang dilakukan dengan teknik random, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan terhadap populasi. Pengelompokan secara acak menyebabkan karakteristik-karakteristik subjek memiliki kemungkinan yang sama untuk didistribusikan menjadi kelompok-kelompok eksperimen. Hal ini merupakan salah satu antisipasi peneliti terhadap salah satu hal yang berpotensi mengancam validitas dalam eksperimen (Creswell, 2019).

Adapun karakteristik yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penerima manfaat di BBRSPDF Surakarta
2. Penyandang disabilitas fisik akibat kecelakaan berusia antara 18-30 tahun
Alasan peneliti menggunakan usia ini karena rentang usia penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF 18 – 30 tahun
3. Pendidikan minimal SMP, hal ini untuk memudahkan pengontrolan perbedaan dalam kemampuan menyerap dan memahami materi pelatihan
4. Memiliki skor skala kesejahteraan subjektif sedang atau rendah

Pemilihan subjek dilakukan dengan cara melakukan *screening* pada penyandang disabilitas fisik akibat kecelakaan di BBRSPDF Surakarta dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan lembar *informed consent*. *Screening* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui skor kesejahteraan subjektif penyandang disabilitas fisik, usia subjek, pendidikan

subjek, pekerjaan subjek dan kesediaan menjadi subjek penelitian. Subjek yang memiliki skor kesejahteraan subjektif sedang dan rendah serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian akan menjadi subjek dalam penelitian ini. Subjek yang telah memenuhi kriteria selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil *screening* diperoleh 12 subjek.

Pembagian kelompok dilakukan secara acak (*random assignment*), sehingga prosedur yang demikian dikenal sebagai prosedur *true-experiment*. Pembagian secara acak dilakukan dengan cara undian. Setiap subjek diminta untuk mengambil undian yang sudah disediakan, bagi subjek yang mendapat kertas undian bertuliskan kelompok kontrol maka akan menjadi kelompok kontrol, sedangkan subjek yang mendapat kertas undian bertuliskan kelompok eksperimen maka akan masuk ke dalam kelompok eksperimen. *Random assignment* dilakukan untuk menghilangkan kemungkinan adanya perbedaan sistematis antara karakteristik-karakteristik dari setiap subjek yang bisa mempengaruhi hasil penelitian, sehingga perbedaan apa pun yang muncul dalam hasil penelitian bisa didistribusikan pada intervensi eksperimen (Keppel & Wickens, dalam Creswell 2019).

Dari hasil *screening* dan pembagian secara acak dengan cara undian didapatkan dua kelompok subjek sebagaimana dalam tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1.
Data kelompok subjek

Kelompok eksperimen				Kelompok kontrol			
No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	No	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1	MIS	Laki-laki	27 tahun	1	PYN	Laki-laki	26 tahun
2	SIR	Laki-laki	20 tahun	2	ASY	Laki-laki	30 tahun
3	LSP	Laki-laki	30 tahun	3	BCA	Perempuan	26 tahun
4	MWA	Laki-laki	27 tahun	4	WSH	Perempuan	20 tahun
5	MNA	Perempuan	26 tahun	5	MLA	Perempuan	20 tahun
6	MSA	Perempuan	20 tahun	6	IKH	Perempuan	27 tahun

Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan teknik *Mann whitney-U* dan uji Wilcoxon. Pelaksanaan analisis data menggunakan aplikasi Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16. Analisis kualitatif juga dilakukan untuk menjadi data tambahan dan melengkapi data kuantitatif menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi non partisipan.

Hasil

Data yang diperoleh dari hasil analisis dapat dilihat ada tabel berikut:

Tabel 2.
Deskripsi data kesejahteraan subjektif pada disabilitas fisik kelompok eksperimen dan kontrol

N	<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>				
	Min	Max	\bar{x}	SD	Min	Max	\bar{x}	SD	
KE	6	72	95	78.5	8.31	96	104	101	2.82
KK	6	74	91	79.6	5.85	73	91	79.6	6.05

Berdasarkan tabel 2 diketahui mean (\bar{x}) kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada mean (\bar{x}) kesejahteraan subjektif pada kelompok kontrol. Secara rinci, skor kesejahteraan subjektif pada saat *pre-test* dan *follow-up* dapat dilihat pada tabel 3.

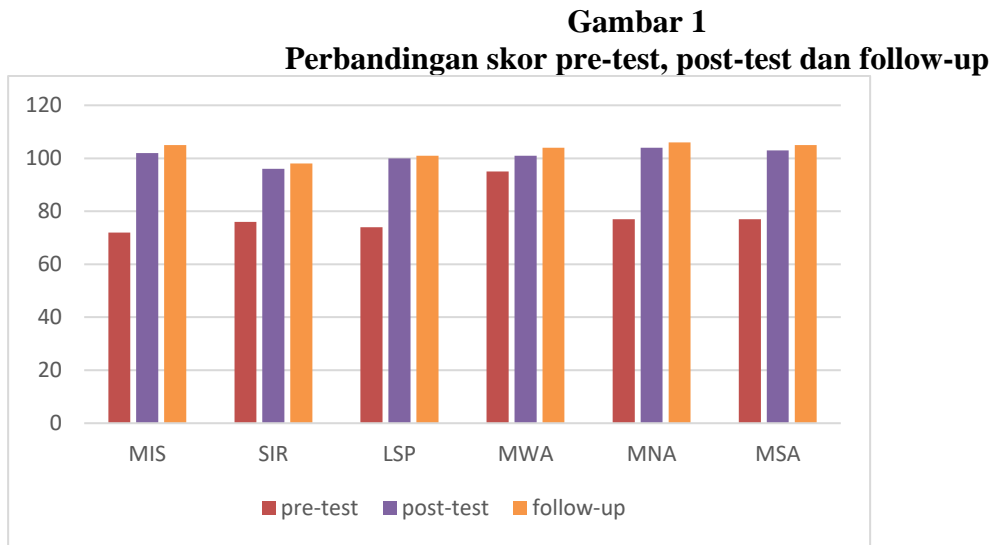
Tabel 3.
Perbandingan skor kesejahteraan subjektif pre-test, post-test dan follow-up

Kelompok	Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Follow-up</i>	
		skor	kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Eksperimen	MIS	72	Rendah	102	Sedang	105	Sedang
	SIR	76	Rendah	96	Sedang	98	Sedang
	LSP	74	Rendah	100	Sedang	101	Sedang
	MWA	95	Sedang	101	Sedang	104	Sedang
	MNA	77	Rendah	104	Sedang	106	Sedang
	MSA	77	Rendah	103	Sedang	105	Sedang
Kontrol	PYN	74	Rendah	79	Rendah	78	Rendah
	ASY	78	Rendah	91	Sedang	90	Sedang
	BCA	79	Rendah	73	Rendah	74	Rendah
	WSH	77	Rendah	78	Rendah	80	Rendah
	MLA	79	Rendah	80	Rendah	77	Rendah
	IKH	91	Sedang	77	Rendah	78	Rendah

Hasil tabel 3 terlihat bahwa skor *pre-test* kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen menunjukkan 5 subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah dan 1 subjek memiliki kesejahteraan subjektif sedang. Setelah diberikan pelatihan efikasi diri, skor kesejahteraan subjektif tiap subjek dapat dilihat pada tabel *post-test*. Pada tabel *post-test* menunjukkan bahwa 5 subjek yang awalnya berada pada kategori rendah, mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif dan bergerak menjadi kategori sedang, sedangkan 1 subjek yang awalnya memiliki skor sedang pada tahap *post-test* ia mengalami peningkatan skor, namun masih berada di kategori sedang. Artinya, setelah dilakukan pelatihan efikasi diri, seluruh subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif.

Hasil perbandingan skor *post-test* dan *follow-up* seluruh subjek penelitian menunjukkan peningkatan skor kesejahteraan subjektif, meskipun semuanya masih dalam kategori yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa efek pemberian pelatihan efikasi diri masih dirasakan seluruh subjek penelitian setelah 7 hari pemberian *post-test*.

Perubahan skor kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



Hasil uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menguji perbedaan dilakukan analisis data kuantitatif non parametrik menggunakan *Mann-Whitney-U* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap hasil *post-test* dan *follow-up*.

Hipotesis pada penelitian ini berbunyi ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok yang diberikan pelatihan efikasi diri dan kelompok yang tidak diberikan pelatihan efikasi diri. Kelompok yang diberikan pelatihan efikasi diri lebih tinggi tingkat kesejahteraan subjektifnya daripada kelompok yang tidak diberikan perlakuan pelatihan efikasi diri. Hasil analisis *Mann Whitney-U* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Hasil uji beda post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol

Mann Whitney-U	Z	Sig (2tailed)	Sig (1tailed)
0,000	-2,882	0,004	0,002

Berdasarkan hasil analisis *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol, diketahui nilai $Z = -2,882$ dengan signifikan satu arah $0,002$ $p < 0,002$. Ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kontrol selama *post-test*. *Mean* kelompok eksperimen pada saat *post-test* sebesar 101, sedangkan *mean* kelompok kontrol pada saat *post-test* sebesar 79,6, sehingga dapat dikatakan bahwa antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang lebih tinggi adalah skor kelompok eksperimen. Uji beda antar kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan lagi

di tahap *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan hasil dari pelatihan. Hasil uji *Mann Whitney* antar kelompok selama *follow-up* dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Perbedaan skor follow-up kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Mann Whitney-U	Z	Sig (2tailed)	Sig (1tailed)
0,000	-2,892	0,004	0,002

Berdasarkan tabel 15 di atas, nilai *Z* selama *follow-up* adalah -2,892 dengan signifikan satu arah 0,002 $p < 0,002$. Artinya ada perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Mean saat *follow-up* pada kelompok eksperimen 103, sedangkan mean saat *follow-up* pada kelompok kontrol sebesar 80.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini, ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah pemberian pelatihan efikasi diri. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Hasil uji perbedaan pre-test dan post-test kelompok eksperimen

N	Z	Sig.
6	-2,060	0,039

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *Z* sebesar -2,060 dengan taraf signifikansi 0,039 ($p < 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian yang berbunyi ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah pemberian pelatihan efikasi diri diterima. *Mean* kelompok eksperimen pada saat *pre-test* sebesar 78,5, sedangkan *mean* kelompok eksperimen pada saat *post-test* sebesar 101

Pembahasan

Terdapat dua hipotesis yang diajukan dari penelitian ini. Hipotesis pertama, yaitu ada perbedaan kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen memiliki skor kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah pemberian pelatihan efikasi diri pada kelompok eksperimen. Tingkat kesejahteraan subjektif kelompok eksperimen sesudah pelatihan lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian pelatihan efikasi diri. Hasil uji hipotesis pertama yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan efikasi diri dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan efikasi diri diterima.

Hasil perbandingan skor kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post-test* didapatkan skor *mean* kesejahteraan subjektif kelompok

eksperimen adalah sebesar 101, sementara untuk kelompok kontrol adalah sebesar 79.6. Dapat disimpulkan ada perbedaan mean kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol karena *mean* kelompok eksperimen 101 lebih besar daripada *mean* kelompok kontrol.

Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif ketika *pre-test* dan *post-test* diterima. Pada saat *pre-test* diperoleh skor mean kesejahteraan subjektif sebesar 78.5, sedangkan untuk skor *post-test* diperoleh mean kesejahteraan subjektif sebesar 101. Nilai *mean* kesejahteraan subjektif para *pre-test* $78.5 < post-test$ 101, maka dapat diartikan secara deskriptif ada perbedaan *mean* kesejahteraan subjektif antara *pre-test* dan *post-test*.

Seluruh partisipan yang berada di dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif menyatakan bahwa mereka merasa puas dengan kehidupan saat ini, bisa lebih banyak merasakan emosi-emosi positif setelah menyadari bahwa meyakini bahwa memiliki banyak hal positif yang bisa dibanggakan. Berdasarkan sumber pertama untuk meningkatkan efikasi diri (Bandura, 1997), yaitu pengalaman keberhasilan. Penyandang disabilitas diminta untuk mengingat dan menekankan pada pencapaian yang pernah diraih di masa lalu. Ketika partisipan bisa fokus pada kelebihan yang pernah dicapai di masa lalu, maka ia akan dapat menyusun rencana di dalam kehidupan ini. Selain itu, seorang individu juga akan yakin bahwa usaha yang ia lakukan akan dapat mencapai tujuan yang diinginkan apabila individu melihat dan meniru pengalaman keberhasilan orang lain (Antalya & Sovitriana, 2022).

Proses kognitif yang diubah dalam pelatihan ini akan mempengaruhi tujuan hidupnya, kemudian pada akhirnya akan mempengaruhi proses afeksinya (Dewi et al., 2023). Ketika partisipan memiliki cita-cita atau harapan di dalam hidup ini membuatnya menjadi senang dan menikmati mengikuti kelas bidang keterampilan yang diadakan BBRSPDF. Tidak hanya sekedar itu, namun penyandang disabilitas fisik akan juga akan memiliki tujuan hidup, partisipan faham bagaimana cara membuat rencana atau langkah-langkah yang harus dilakukan untuk meraih keinginannya tersebut. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri yang telah terbentuk dalam diri seorang individu akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktivitas individu. Salah satu fungsinya adalah fungsi kognitif, dimana individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan tersebut (Fortuna et al., 2022). Fungsi kognitif akan membangkitkan motivasi pada diri partisipan dan membuat partisipan memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan memikirkan masa depan, sehingga partisipan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Mereka yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan memikirkan masa depan

sebagai motivasi dalam melakukan segala upaya, pada akhirnya akan membuat partisipan merasa puas dengan kehidupannya di masa kini dan masa datang (Florina & Zagoto, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data bahwa pelatihan efikasi diri membuat seorang penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF puas dengan kehidupannya saat ini, tidak ada keinginan untuk mengubah kehidupan, yakin bahwa kemampuan yang dimiliki akan membuatnya mampu meraih cita-cita yang diinginkan (fungsi kognitif), menilai bahwa kegagalan yang dialami di masa lalu adalah permasalahan yang harus dicari solusinya bukan sebagai alasan untuk putus asa (fungsi motivasi), selain itu juga penyandang disabilitas fisik lebih sering merasakan emosi-emosi positif dan minim merasakan emosi negatif.

Efikasi diri memiliki peranan pada individu untuk mengembangkan motivasi dasar manusia, mempengaruhi reaksi emosional terhadap situasi dan pembuatan keputusan (Apriansyah et al., 2022). Individu yang memiliki efikasi diri yang baik mampu melihat situasi positif, berani menghadapi tantangan dan menganggap kondisi yang dialami merupakan bagian yang harus dihadapi. Peningkatan efikasi diri pada individu dapat menurunkan risiko terjadinya depresi (Larasati et al., 2023) dan kecemasan individu (Haziqatuzikra Haziqatuzikra, 2019). Hal ini mengimplikasikan peningkatan efikasi diri dapat membuat individu memiliki pandangan positif diri dan keyakinan untuk mengatasi kesulitan dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF Surakarta. Pelatihan efikasi diri dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu disabilitas fisik di BBRSPDF Surakarta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa uji hipotesis dalam penelitian ini terbukti diterima bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kontrol; ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah pemberian pelatihan pada kelompok eksperimen.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan pelatihan efikasi diri pada penyandang disabilitas meningkatkan kesejahteraan diri terlihat dari hasil pretest dan posttest kegiatan dan perbandingan dengan kelompok kontrol.

Daftar Pustaka

- Agustina, E., & Valentina, T. D. (2023). Penerimaan diri penyandang disabilitas. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 29–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3534>
- Antalya, K., & Sovitriana, R. (2022). Efikasi diri pada disabilitas di sasana bina daksa budi bhakti jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(2), 51–63. <https://doi.org/DOI:10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i2.2497>

- Apriansyah, M., Narimawati, U., Affandi, A., Priadana, S., & Erlangga, H. (2022). Efikasi diri dan implementasinya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1123–1126.
- Deasyanti, & Mafazi, A. (2016). Efikasi dan kesejahteraan psikologis pada guru SMP. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 77–84. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Dewi, A. K., Lestari, S. M. P., & Sandayanti, V. (2023). Can self-efficacy have a role in learning interest? *Psikostudia*, 12(2), 302–308.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2>
- Emira, E., & Sari, H. (2018). Konsep diri remaja penyandang disabilitas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3), 20–29.
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self efficacy terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Florina, S., & Zagoto, L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391.
- Fortuna, N. D., Marchela, C., Charolina, B., Febrina, S., & Mirza, R. (2022). Efikasi diri dan motivasi berprestasi dalam pembelajaran berbasis online selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Tarbiyah*, 29(1), 53–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/tar.v29i1.1347>
- Hasneli, H., Putri, P., & Khairat, M. (2022). Gambaran efikasi diri pada remaja tunarungu berprestasi. *Jurnal Psikologi Islam:Al-Qolb*, 13(1), 66–74. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i1.3932>
- Haziqatuzikra Haziqatuzikra. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Tindakan*, 1. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6344>
- Ituga, A. S., Syalviana, E., & Ituga, A. S. (2023). Self-acceptance of people with disabilities in Sorong city. *Spectrum*, 3(1), 17–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.30984/spectrum.v3i1.521>
- Larasati, A. D., Raimonda A.I.V, C. S. N., & Miko, T. K. P. (2023). Hubungan self efficacy dengan tingkat depresi perawat onkologi selama pandemi covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2).
- Pamuji, J. S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan psychological well-being pada santri baru di pondok pesantren? *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 48–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.8930>
- Pertiwi, R. A., & Eryani, R. D. (2019). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada guru “awas” di slb negeri a bandung. *Prosiding Psikologi*, 234–240.
- Putri, I. D., Razzaq, A., & Rasmanah, M. (2023). Efektivitas konseling solution focused brief therapy dalam meningkatkan self efficacy pada penyandang disabilitas fisik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(4), 377–382.
- Witjaksono, F. H., & Muhid, A. (2021). Faktor-faktor determinan yang mempengaruhi subjective well-being remaja penyandang disabilitas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 90–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.639>
- Zahri, A., & Imanti, V. (2022). Gambaran Efikasi Diri Pada Penyandang Disabilitas Daksa Usia Remaja. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(1), 25–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i1.4689>