

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyandang disabilitas memiliki kewenangan dalam memperoleh hak dan kewajiban dalam menjalani hidup. Hal ini menjadi landasan penting dalam memastikan bahwa setiap lapisan masyarakat, tanpa terkecuali, dapat menjalani kehidupan dengan penuh martabat dan kesetaraan. Penyandang disabilitas merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki hak dan kewajiban sama dengan masyarakat pada umumnya. Chandra & Lubis, (2020), menyatakan bahwa penyandang disabilitas dikatakan sebagai seseorang yang memiliki hambatan saat beraktifitas sehari-hari, hal ini diakibatkan adanya kekurangan atau kehilangan organ tubuh maupun kognitifnya.

Salah satu ragam dari penyandang disabilitas, yaitu penyandang disabilitas sensorik netra. Penyandang disabilitas sensorik netra merupakan seseorang yang memiliki keterbatasan pada indra penglihatannya. Kedisabilitasan yang dialami oleh penyandang disabilitas sensorik netra bukan hanya disebabkan sejak lahir saja namun bisa akibat dari kecelakaan, glukoma, katarak atau penyakit lain yang bukan bawaan dari lahir. Kondisi ini menciptakan pengalaman hidup yang unik dan menuntut adaptasi serta keberanian untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Penyandang disabilitas sensorik netra memiliki potensi dalam menunjukkan ketahanan dan keuletan yang luar biasa. Seperti belajar menggunakan tongkat untuk membantu navigasi, mengandalkan *braille* untuk membaca, dan memanfaatkan teknologi seperti perangkat pembaca layar untuk mengakses informasi digital. Ketidakmampuan penglihatan yang dialami

penyandang disabilitas sering kali mendorong perkembangan keterampilan kreatif dan adaptif. Penyandang disabilitas sensorik netra mengembangkan kemampuan untuk mendengarkan dengan cermat, merasakan perubahan dalam lingkungan, dan mengandalkan naluri dalam menghadapi perubahan mendadak.

Setiap kisah kehidupan penyandang disabilitas sensorik netra mencerminkan keberanian, ketekunan, dan keinginan untuk mencapai potensi penuh. Adanya keberagaman ini, masyarakat dapat bersama-sama menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan inklusif bagi semua, di mana setiap individu, termasuk penyandang disabilitas sensorik netra. Konteks sosial, stigma dan ketidakpahaman sering kali menjadi bagian dari perjalanan penyandang disabilitas sensorik netra. Hal ini dapat mengakibatkan penyandang disabilitas tidak bisa mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, penyandang disabilitas sensorik netra tidak puas dengan kehidupan yang sedang dialaminya, meragukan kemampuan dirinya dan tidak percaya akan dirinya sendiri.

Penyandang disabilitas sensorik netra sering dihadapkan pada tantangan emosional yang signifikan. Adapun perpindahan tempat atau lingkungan baru bagi penyandang disabilitas sensorik netra akan mempengaruhi dalam kemampuan adaptasi. Terdapat rintangan dan hambatan dalam menyesuaikan diri dan keluar di zona nyaman mereka. Beberapa penyandang disabilitas sensorik netra cenderung tidak sabar, lelah, dan merasa putus asa karena tidak dapat menyesuaikan diri di tempat baru. Hal ini kemudian dapat memunculkan perilaku marah yang tidak terkendali.

Marah merupakan suatu emosi yang disebabkan seseorang menghadapi keadaan yang tidak disukainya, atau bertentangan dengan kemauannya. Goleman (dalam Kardiyono & Anmarlina, 2016), menyatakan bahwa marah merupakan emosi negatif yang paling sulit dikendalikan. Marah memiliki dua sisi yakni, makna positif jika marah diekspresikan dengan cara yang tepat sehingga dapat membantu individu dalam mengekspresikan berbagai perasaan dengan cara yang dapat diterima lingkungan, membantu menyelesaikan masalah, dan mampu memotivasi dalam mencapai tujuan yang positif. Sedangkan makna negatif ialah mengekspresikan kemarahan dengan perilaku yang merusak dan kehilangan control diri.

Ekspresi marah (dalam Al Baqi, 2015) dianggap mempunyai tiga komponen utama yaitu ekspresi marah yang ditujukan kepada diri sendiri (*anger in*), kepada orang lain (*anger out*), dan kemarahan yang terkontrol (*anger con*). *Anger out* pada dasarnya adalah perilaku agresif yaitu perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain, baik yang dilakukan secara fisik, verbal, baik langsung maupun tidak langsung. *Anger in* adalah ekspresi marah yang ditujukan kepada diri sendiri dan *anger con* adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku marah. Sedangkan marah dapat diekspresikan dalam perilaku asertif, agresif, dan pasif.

Keterbatasan penglihatan yang dialami bisa menjadi pemicu frustrasi, kesulitan berkomunikasi, atau perasaan ketidakamanan. Rasa frustrasi ini bisa memunculkan gejala emosional yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, dan seringkali, perilaku marah dapat menjadi cara ekspresi yang muncul sebagai bentuk ketidaksetujuan atau kebingungan. Perilaku marah ini berdampak negatif

pada kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas sensorik netra dan dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka. Stigma dan ketidakpahaman masyarakat terhadap kondisi ini juga dapat memperburuk situasi, menciptakan rasa isolasi dan kurangnya dukungan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan praktikum terapi psikososial di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi, permasalahan yang dialami oleh klien penyandang disabilitas sensorik netra sangat bervariasi. Adapun salah satu permasalahannya adalah mengenai perilaku marah. Marah yang ditunjukkan klien selama berada di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi berupa perilaku marah meledak-ledak, memukul diri sendiri, sering menangis, dan tidak mau mengikuti kegiatan yang ada di sentra.

Perilaku marah dapat muncul akibat berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau kurangnya pemahaman terhadap emosi yang dirasakan. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tekanan sosial atau pengalaman traumatis, seperti perpindahan ke tempat baru, perbedaan suku dan budaya, serta berbagai pengalaman yang dialami oleh penyandang disabilitas sensorik netra. Faktor-faktor ini dapat saling berinteraksi dan memperkuat kemunculan perilaku marah.

Pekerja sosial memberikan konseling untuk menangani perilaku marah yang dialami klien. Tujuan utama dari konseling ini adalah untuk mengurangi perilaku marah yang sering muncul. Selama proses konseling, pekerja sosial melakukan pendalaman permasalahan yang dihadapi klien, dan memberikan motivasi untuk membantu klien mengelola emosinya. Hasil dari konseling

menunjukkan bahwa perilaku marah klien berkurang, seperti tidak lagi sering memukul diri sendiri. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa perilaku marah yang muncul, seperti klien yang masih sering menangis dan enggan mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan, dan marah dengan berteriak atau meninggikan suara saat berbicara.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan, proses konseling perlu dilanjutkan dan disesuaikan untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Hasil intervensi terhadap perilaku marah pada penyandang disabilitas sensorik netra akan lebih efektif jika dilengkapi dengan teknik perubahan perilaku yang dikenal sebagai *Time Out Conditioning*. *Time out* ini melibatkan pemberian waktu sesaat untuk mengkondisikan perilaku marah klien. Tujuannya adalah memberikan waktu sendiri kepada klien, yang memungkinkan untuk menenangkan diri dan mengurangi intensitas emosi negatif.

Prosedur *Time Out Conditioning* dapat diterapkan saat perilaku marah tersebut muncul, atau dapat diberikan secara terjadwal sebagai bagian dari rutinitas harian klien. Dengan demikian, klien memiliki kesempatan untuk menginternalisasi kontrol diri dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Penerapan teknik ini memerlukan pemahaman mendalam tentang kebutuhan individu klien, serta evaluasi berkala untuk memastikan efektivitas intervensi dan melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk hasil yang optimal.

Time-out terbukti efektif dan memberikan pengaruh yang sangat signifikan dalam mengurangi perilaku marah. Selaras dengan hasil penelitian Sutaryat (2023) pada klien yang mengalami tantrum menggunakan teknik *time out*, hasil

menunjukkan klien lebih tenang, emosi lebih bisa terkontrol dan mampu menerima stimulus penanganan yang di berikan orang lain pada anak. Sejalan dengan penelitian Harahap, Y. L., & Taufan, J. (2023) menunjukkan hasil bahwa teknik *time out* sangat berpengaruh dalam menurunkan perilaku tantrum (memukul). *Time-out* tidak hanya efektif diberikan untuk anak namun juga untuk remaja dan dewasa.

Linda dan Charlie Bloom dalam artikelnya “*Adults Get to Have Time Out Too*” (2019) menyebutkan bahwa selain anak-anak yang memerlukan *time out* untuk perubahan perilaku, orang dewasa juga perlu *time out*. Saat tumbuh dewasa, seseorang dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang dapat memicu emosi dan mengalami *burn out*. Agar perilaku dapat terkontrol dan tidak menimbulkan permasalahan lebih lanjut, maka *time out* diperlukan untuk mengatasinya. Hal ini sangat berguna dalam mengelola emosi serta menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar.

Selaras dengan Linda Simon dalam artikelnya “*How Adult Time Outs Can Save Your Relationship*” (2019) menyebutkan bahwa untuk mengontrol emosi agar tidak meningkatkan konflik, orang dewasa memerlukan *time out* untuk menyendiri dan berfikir, agar komunikasi terjalin sehat dan baik. Dapat disimpulkan bahwa prosedur pemberian *time out* tidak hanya efektif digunakan pada anak-anak atau remaja, namun efektif digunakan pada orang dewasa. Tidak menutup kemungkinan perilaku marah dialami pada orang dewasa karena pengalaman hidup yang lebih kompleks.

Penggabungan konseling dengan *Time Out* akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku maladaptif klien menjadi perilaku adaptif. Marah merupakan representasi dari kognitif yang ditunjukkan dengan perilaku. Proses berpikir dan emosi berpengaruh pada perilaku yang muncul (apakah sesuai harapan sosial atau tidak). Sejalan dengan pernyataan Beck dalam Al Baqi (2015) bahwa ketika ada suatu peristiwa maka pikiran dan emosi akan merespon dan menentukan perilaku apa yang akan dimunculkan. Pendekatan ini juga meyakini bahwa bahwa ekspresi marah merupakan perilaku yang dapat dipelajari, sehingga ekspresi marah yang baik juga bisa dipelajari (Reilly & Shopshire, 2002).

Prosedur Konseling dengan *Time Out Conditioning* akan diberikan pada penyandang disabilitas sensorik netra dalam menangani perilaku marah dengan periode yang sudah ditentukan. Saat klien menunjukkan perilaku marah, *time out conditioning* akan diberikan terlebih dahulu untuk memisahkan klien dari lingkungannya. Hal ini berguna dalam meredakan kemarahan dan memberikan waktu pada klien. Selanjutnya konseling diberikan untuk mengetahui penyebab kemarahan yang terjadi, memberikan ruang untuk mengeluarkan apa yang dirasakan oleh klien, serta memberikan motivasi pada klien dalam melakukan perubahan perilaku.

Perubahan perilaku pada klien ini ditujukan untuk mengubah aktivitas negatif menjadi positif. Selain itu perubahan perilaku ditujukan untuk mengubah pola pikir atau keyakinan yang mendasari perilaku itu terjadi. Perubahan perilaku ini sering saling terkait antar permasalahan lain yang dalam mencapai satu tujuan

dapat berkontribusi pada tujuan lainnya. Penting untuk merencanakan dan mendukung perubahan perilaku dengan memahami tujuan yang ingin dicapai serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, sehingga perubahan perilaku akan memberikan dampak yang positif.

Data Sistem Informasi Manajemen Penyandang Disabilitas Kementerian Sosial 2022, menyebutkan penyandang disabilitas di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 berjumlah 23.566 orang dengan persentase 6,5% dari seluruh jumlah penyandang disabilitas di Indonesia. Badan Pusat Statistik 2022 menunjukkan jumlah penyandang disabilitas di Indonesia yang masuk usia produktif sekitar 17 juta jiwa. Di antaranya penyandang disabilitas fisik berjumlah 64.401, penyandang disabilitas sensorik berjumlah 35.794, penyandang disabilitas intelektual berjumlah 19.545, penyandang disabilitas mental berjumlah 28.270 dan penyandang disabilitas ganda berjumlah 62.670. Dilihat dari data penyandang disabilitas tersebut, penyandang disabilitas sensorik netra merupakan jumlah penyandang disabilitas terbanyak kedua.

Kondisi di atas penting dan menarik bagi peneliti dalam melakukan rekayasa teknologi pada Konseling dengan *Time-out Conditioning*. Diharapkan dengan pengembangan model Konseling dengan *Time-out Conditioning* ini akan lebih efektif dalam menurunkan tingkat perilaku marah pada penyandang disabilitas sensorik netra di STPL Bekasi. Sehingga peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Implementasi Konseling *Time Out Conditioning* dalam Mengurangi Perilaku Marah pada Penyandang Disabilitas Sensorik Netra di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Implementasi Konseling *Time Out Conditioning* dalam Mengurangi Perilaku Marah pada Penyandang Disabilitas Sensorik Netra di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi”. Selanjutnya rumusan masalah tersebut dirinci sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku marah responden sebelum implementasi konseling *time out conditioning*?
2. Bagaimana perilaku marah responden selama implementasi konseling *time out conditioning*?
3. Bagaimana perilaku marah responden setelah implementasi konseling *time out conditioning*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang bagaimana konseling *time out conditioning* dapat mengurangi perilaku marah pada penyandang disabilitas sensorik netra, serta untuk memperoleh gambaran secara empiris dan melakukan analisi terhadap:

1. Perilaku marah responden sebelum implementasi konseling *time out conditioning*.
2. Perilaku marah responden selama implementasi konseling *time out conditioning*.
3. Perilaku marah responden sesudah implementasi konseling *time out conditioning*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan sumbangan pemikiran untuk memperkaya pengetahuan pekerjaan sosial khususnya mengenai terapi psikososial pada disabilitas sensorik netra. Hasil penelitian dapat menjadi alternatif penggunaan terapi psikososial khususnya konseling *time out conditioning* dalam penanganan perilaku marah untuk penyandang disabilitas sensorik netra.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis dapat:

1. memberikan kontribusi dalam pemecahan masalah terkait perilaku marah yang dialami penyandang disabilitas sensorik netra.
2. menjadi dasar pertimbangan bagi *stakeholder* dalam membuat Kebijakan atau program terkait dengan pelayanan bagi penyandang disabilitas sensorik netra.