

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Penyandang disabilitas merupakan salah satu permasalahan kesejahteraan sosial yang ada di Indonesia. Undang-Undang Nomor 08 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas menjelaskan bahwa penyandang disabilitas adalah seseorang atau individu yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental dan/atau sensorik dalam jangka waktu yang lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif. Keterbatasan yang dialami oleh penyandang disabilitas membuat mereka tidak mampu dalam menjalankan peran dan tugasnya secara optimal sehingga dikategorikan sebagai permasalahan kesejahteraan sosial.

Penyandang disabilitas terbagi atas lima jenis kedisabilitan yaitu penyandang disabilitas: fisik, mental, intelektual, sensorik dan penyandang disabilitas ganda. Setiap jenis kedisabilitan memiliki permasalahan dan kebutuhan yang berbeda-beda sehingga pelayanan sosial yang diberikan juga tidak sama, menyesuaikan dengan jenis dari kedisabilitan yang dialami oleh individu terkait. Perbedaan jangka waktu dan tingkat kedisabilitan yang dialami juga mempengaruhi jenis pelayanan sosial yang diberikan tidak semua pelayanan sosial dapat diterapkan untuk tingkat disabilitas yang berbeda-beda.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Tahun 2020 bahwa jumlah penyandang disabilitas di Indonesia saat ini mencapai 22,5 juta jiwa, atau sekitar 5

persen dari jumlah penduduk Indonesia. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sekitar 21,8 juta jiwa. Selanjutnya berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022 dalam Integritas News bahwa jumlah Orang dengan Gangguan Jiwa di Sumatera Utara mencapai 18.514 jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya penanganan yang lebih komprehensif dan peningkatan mutu layanan bagi penyandang disabilitas dari berbagai aspek.

Penyandang disabilitas mental merupakan salah satu ragam dari penyandang disabilitas. Menurut Widinarsih bahwa “penyandang disabilitas mental merupakan seseorang yang mengalami keterbatasan akibat gangguan dari fungsi pikir, emosi dan perilaku” (dalam Caecilia Trijadta dkk, 2022, hal. 128). Undang-Undang Nomor 08 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas menguraikan bahwa penyandang disabilitas mental terbagi atas dua yaitu gangguan psikososial dan disabilitas perkembangan. Gangguan psikososial diantaranya adalah skizofrenia, bipolar, depresi, *anxietas* dan gangguan kepribadian. Sedangkan disabilitas perkembangan terkait dengan kemampuan dalam berinteraksi sosial yang terdiri dari autisme dan hiperaktif.

Penyandang disabilitas mental juga sering dikategorikan sebagai Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) dan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Menurut Direktorat Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Kementerian Sosial RI menjelaskan “Orang dengan Masalah Kejiwaan adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki resiko mengalami gangguan jiwa.

Orang dengan Gangguan Jiwa adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku” (dalam Yazfinedi, 2018, hal.102).

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan seseorang mengalami disabilitas mental. Menurut Yazfinedi (2018) menjelaskan bahwa faktor tersebut antara lain faktor biologis, psikologis, dan faktor sosial spiritual. Faktor biologis meliputi penyakit fisik kronis, penyakit fisik yang mempengaruhi otak dan riwayat keturunan. Faktor psikologis meliputi pola adaptasi, pola penyelesaian masalah individu, mekanisme pertahanan diri dan pola kepribadian. Sedangkan faktor sosial spiritual meliputi pola relasi, sistem dukungan situasi khusus atau krisis, tantangan tugas dan *stressor* atau pemicu.

Penyandang disabilitas mental pada dasarnya menunjukkan berbagai gejala permasalahan yang berkaitan dengan aspek emosi, pikiran dan juga perilaku. Salah satu gejala permasalahan yang dialami oleh penyandang disabilitas mental adalah masalah kecemasan. Menurut Undang-Undang No 08 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas, bahwa salah satu jenis dari penyandang disabilitas mental adalah *anxietas* atau gangguan kecemasan yang merupakan kategori dari penyandang disabilitas psikososial. Hal ini berarti bahwa salah satu permasalahan yang dialami oleh penyandang disabilitas mental disebabkan oleh gangguan kecemasan. Selain itu berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Wiwik Lestari dan Triantoro Safaria menjelaskan bahwa “Orang dengan Gangguan Jiwa mengalami masalah kecemasan meskipun disebabkan oleh faktor yang berbeda-beda” (Wiwik Lestari dan Triantoro Safaria, 2021. hal. 139).

Kecemasan adalah “istilah yang menggambarkan adanya gangguan psikologis, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman yang dapat mengganggu rutinitas dan aktivitas” (Milla Sustika Dewi, Meiti Subardhini dan Yana Sundayani, 2019, hal. 309). Menurut Calhoun dan Acocella bahwa “kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan” (dalam Milla Sustika Dewi, Meiti Subardhini dan Yana Sundayani, 2019, hal. 309). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan mengakibatkan seseorang mengalami reaksi-reaksi secara psikologis, fisik dan juga perilaku yang diakibatkan oleh hal yang dianggap mengancam atau membahayakan.

Menurut Kaplan dalam Agil Rizky, Meiti Subardhini dan Krisna Dewi kecemasan memiliki tiga aspek yaitu “aspek somatif, kognitif dan perilaku. Kecemasan secara somatis merupakan kecemasan yang dapat dilihat melalui fisik seseorang. Kecemasan secara kognitif berhubungan dengan kemampuan berpikir jernih seseorang. Sedangkan kecemasan secara perilaku merupakan perilaku negatif yang dimunculkan seseorang akibat kecemasan, biasanya timbul karena pengaruh dari kecemasan somatis dan kognitif” (dalam Agil Rizky, Meiti Subardhini dan Krisna Dewi, 2022, hal. 144).

Oleh karena itu, maka dilakukan intervensi untuk menangani permasalahan kecemasan penyandang disabilitas tersebut. Salah satu intervensi yang dilakukan adalah melalui pelaksanaan terapi psikososial yaitu *Emotional Freedom Technique* (EFT). Menurut Callahan dalam Aisya Rozika dkk bahwa “terapi EFT efektif untuk sebagian besar kecemasan atau masalah berbasis trauma

efek luar biasa dengan mengobati rasa sakit tersebut, bersifat aman, dan mudah untuk diajarkan. Terapi EFT adalah salah satu jenis terapi yang digunakan untuk penyembuhan gejala fisik, emosi negatif dan memunculkan sugesti positif individu” (dalam Aisyah Rozika dkk, 2020, hal.122). Menurut Iskandar dalam Atyanti Ikor dkk bahwa terapi EFT adalah alat terapi yang dapat digunakan untuk menghilangkan emosi yang berlebihan dan bersifat negatif (dalam Atyanti Ikor dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Grenda Aprilyawan menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi EFT terhadap penurunan masalah kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terapi EFT kepada 32 responden, maka tingkat kecemasan responden mengalami perubahan yaitu sejumlah 22 responden (68%) mengalami kecemasan tingkat normal, 8 responden (25%) mengalami kecemasan tingkat rendah dan 2 responden (6,2%) yang masih mengalami kecemasan tingkat sedang (dalam Grenda Aprilyawan, 2020). Selain itu, menurut Irfan, Djoko dan Hasyim bahwa “beberapa penelitian membuktikan bahwa EFT efektif untuk mengatasi berbagai gangguan seperti kecemasan, menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik dan secara psikologis dapat mencegah kejadian penyakit atau gangguan jiwa” (dalam Irfan, Djoko dan Hasyim, 2016, hal. 89). Oleh karena itu maka terapi ini dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kecemasan yang salah satunya dihadapi oleh penyandang disabilitas mental.

Hasil analisis yang dilakukan peneliti pada Praktikum Profil Terapi Psikososial Magister Terapan Tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat

kelemahan dalam penerapan teknik EFT yang telah dilaksanakan terhadap penyandang disabilitas mental yang mengalami masalah kecemasan. Kelemahan tersebut adalah penyandang disabilitas mental masih belum mampu dalam mengungkapkan sugesti positif yang berasal dari dirinya sendiri selama pelaksanaan terapi EFT. Sugesti positif ini masih berasal dari pekerja sosial dimana seharusnya ini muncul dari klien itu sendiri sesuai dengan pengalamannya. Penyandang disabilitas mental masih lebih sering mengungkapkan hal-hal yang buruk dari pengalaman masa lalunya sehingga hal ini berpengaruh pada kondisi emosionalnya selama pelaksanaan terapi EFT.

Berdasarkan hal tersebut, maka intervensi yang telah dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penyandang disabilitas mental dibutuhkan pengembangan teknik EFT, pada implementasi terapi EFT yang telah dilaksanakan. Adapun pengembangan teknik yang dilakukan adalah melalui *reminiscence therapy*. Menurut Wilkinson dalam Timotius dkk bahwa “terapi *reminiscence* adalah terapi untuk mengenang kembali kejadian di masa lampau, pikiran, dan perasaan yang menyenangkan dan diberikan kepada dengan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup atau kemampuan penyesuaian terhadap perubahan dari suatu kejadian saat ini” (dalam Timotius dkk, 2020 hal. 75). Aktivitas terapi ini dapat dilakukan secara kelompok maupun perorangan serta mampu memodifikasi perilaku, fungsi sosial dan fungsi kognitif.

Pengembangan yang dilakukan berfokus pada permasalahan dimana penyandang disabilitas mental belum mampu dalam mengungkapkan sugesti positif dari dirinya sendiri selama pelaksanaan EFT. Teknik ini dilakukan dengan

tujuan untuk menggali masa lalu penyandang disabilitas mental yang menyenangkan sehingga diharapkan dapat memunculkan sugesti positif dari dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Milla, Setyawan dan Endang didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *reminiscence* terhadap penurunan tingkat kecemasan responden. Hal ini tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah cemas sedang. Sedangkan tingkat kecemasan responden sesudah diberikan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah cemas ringan (dalam Milla, Setyawan dan Endang, 2020).

Berdasarkan hasil praktikum rekayasa teknologi terapi psikososial, peneliti telah mendesain sebuah pengaruh penerapan *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* dalam mengurangi kecemasan penyandang disabilitas mental. *Reminiscence Therapy* terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan pada penyandang disabilitas mental. Hal ini di dukung dalam penelitian penelitian yang dilakukan Aryani et al dalam Mukhsin Abdullah dkk, didapatkan bahwa “terapi *reminiscence* dapat mengurangi tingkat stres yang dialami responden menjadi ringan atau bahkan keluhannya menjadi hilang. Karena terapi *reminiscence* dapat memperbaiki emosi negatif sehingga responden terlihat lebih menunjukkan ekspresi bahagia dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain” (dalam Mukhsin Abdullah dkk, 2022, hal. 26).

Selain itu, menurut Chiang dalam Julianto menjelaskan bahwa terapi *reminiscence* membantu individu dalam mengingat kembali kejadian atau peristiwa menyenangkan di masa lampau sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan kognitif yang lebih positif, mengurangi kesepian dan

meningkatkan komunikasi (dalam Julianto, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa terapi *reminiscence* dapat membantu meningkatkan aspek kognitif individu ke arah yang positif berdasarkan pengalaman menyenangkan di masa lalunya. Pemikiran positif tersebut akan membantu individu dalam membangun sugesti positif terhadap permasalahan yang dialaminya.

Permasalahan yang dialami oleh penyandang disabilitas mental perlu mendapatkan penanganan salah satunya melalui lembaga pelayanan sosial yang melakukan kegiatan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas mental. Sentra Insyaf Medan merupakan salah satu lembaga kesejahteraan sosial dibawah Kementerian Sosial RI yang memberikan multi layanan termasuk bagi penyandang disabilitas mental. Berbagai kegiatan dilaksanakan dalam sentra ini untuk memulihkan kondisi biologis, psikologis, sosial maupun spiritual dari penyandang disabilitas mental. Berbagai kegiatan yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan perubahan yang lebih baik kepada penerima manfaat dan mewujudkan kemandirian hidup mereka sehingga pada akhirnya dapat menjalankan keberfungsian sosialnya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat 10 orang penyandang disabilitas mental di Sentra Insyaf Medan yang mendapatkan pelayanan rehabilitasi sosial. Saat ini terdapat 1 (satu) orang penyandang disabilitas mental yang sedang mengalami masalah kecemasan, yaitu subjek JD yang berjenis kelamin laki-laki. Subjek JD tersebut mengalami gangguan kecemasan akibat pengalaman buruk yang mereka alami di masa yang lalu yang masih sering terbayang-bayang oleh JD. Gejala-gejala yang ditunjukkan

antara lain adalah sering mengalami gangguan tidur, sering mengalami gelisah dan tidak tenang, sering mengucapkan pernyataan buruk dan negatif terhadap masa lalunya, sering merasa sedih serta kehilangan minat dan sebagainya. Kondisi ini seringkali dialami oleh JD sehingga mengganggu aktifitasnya sehari-hari.

Teknologi hasil rekayasa ini belum diuji secara empirik sehingga perlu untuk diujicobakan melalui kegiatan penelitian untuk mengetahui apakah pengaruh *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* dapat diimplementasikan dan memberikan manfaat untuk mengatasi dan mengurangi masalah kecemasan pada penyandang disabilitas mental. Oleh karena itu maka berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Penerapan *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* dalam Mengurangi Masalah Kecemasan Penyandang Disabilitas Mental di Sentra Insyaf Medan”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* dalam mengurangi masalah kecemasan penyandang disabilitas mental?”. Selanjutnya rumusan masalah tersebut dirinci dalam sub rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan penyandang disabilitas mental sebelum penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy*?
2. Bagaimana kondisi kecemasan penyandang disabilitas mental selama penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy*?

3. Bagaimana kondisi kecemasan penyandang disabilitas mental setelah penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy*?
4. Apakah ada pengaruh penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy* dalam mengurangi masalah kecemasan penyandang disabilitas mental?

### 1.3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian pengaruh penerapan *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* adalah:

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy* dalam mengurangi masalah kecemasan penyandang disabilitas mental.

H<sub>1</sub> : Ada pengaruh penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy* dalam mengurangi masalah kecemasan penyandang disabilitas mental.

### 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan hasil implementasi pengaruh penerapan *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* dalam mengurangi kecemasan penyandang disabilitas mental.

Selanjutnya tujuan penelitian dirinci sebagai berikut:

1. Menggambarkan kondisi kecemasan penyandang disabilitas mental sebelum penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy*
2. Menggambarkan kondisi kecemasan penyandang disabilitas mental selama penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy*

3. Menggambarkan kondisi kecemasan penyandang disabilitas mental setelah penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy*
4. Mengetahui pengaruh penerapan *emotional freedom technique* dengan *reminiscence therapy* dalam mengurangi masalah kecemasan penyandang disabilitas mental.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca baik

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pengetahuan ilmu pekerjaan sosial tentang penerapan *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* dalam mengurangi masalah kecemasan pada penyandang disabilitas mental. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model *Emotional Freedom Technique* dengan *Reminiscence Therapy* yang teruji dan efektif dalam penerapannya.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat penelitian secara praktis diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran bagi institusi rehabilitasi sosial maupun bagi pelaksana pemberi pelayanan bagi penyandang disabilitas mental. Pengembangan model rekayasa teknologi di bidang terapi psikososial, khususnya teknik *Emotional Freedom Technique* yang dikolaborasikan dengan *Reminiscence Therapy* dalam mengurangi kecemasan penyandang disabilitas mental.