

**PENERAPAN KONSELING *LIFE-SKILLS* DALAM MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN KINERJA BAGI DIFABEL**
*Application Of Life-Skills Conceling To Improving Performance Happiness For People
With Disability*

Oleh: Sesya Dias Mumpuni* dan Arif Zainudin**

Email: dias.mumpuni@live.com

ABSTRAK

Masyarakat difabel merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kita. Banyak dari difabel yang belum dapat merasakan haknya dalam kehidupan. Hal ini menjadikan tingkat kebahagiaan difabel lebih rendah dibandingkan dengan yang lain. Difabel memiliki beragam potensi dalam dirinya dalam kehidupan. Tidak mudah bagi difabel untuk menajalani hidup ditengah stigma masyarakat yang semakin mendiskriminasikan difabel. Sejalan dengan memperjuangkan hak difabel di Indonesia yaitu organisasi Difabel Slawi Mandiri (DSM) yang dalam prosesnya terus memperjuangkan difabel. Tidak banyak masyarakat yang mengetahui keberadaan organisasi DSM ini ditengah kondisi ini.

Perbedaan yang cukup signifikan antara penerimaan masyarakat akan difabel dan orang lain sangat kentara. Penerimaan masyarakat membuat difabel dapat lebih menguatkan dirinya sampai pada level tingkat kebahagiaan yang dimiliki difabel. Tidak hanya manusia pada umumnya yang memiliki tingkat kebahagiaan yang relatif baik, namun hal ini penting dimiliki difabel untuk menajalani kehidupannya. Perlu adanya dukungan yaitu dalam hal psikis dan fisik untuk difabel merasakan kebahagiaan dalam diri. Dukungan psikis yaitu melalui *life skills counseling* dan fisik melalui *outbound training* diharapkan dapat memberikan suasana baru yang dapat mendorong dari dalam diri difabel untuk meraih kebahagiaan yang hakiki.

Kata Kunci: Disabilitas, Pelayanan Publik, Kinerja, Konseling Karier, Hak difabel.

ABSTRACT

People with disabilities are an inseparable part of us. Many of the diffable have not been able to feel their rights in life. This makes the level of happiness with disabilities lower than the others. Difabel has a variety of potential in him in life. It is not easy for people with disabilities to live amidst the stigma of society that increasingly discriminates against people with disabilities. In line with fighting for the rights of disabled people in Indonesiathe Independent Slawi Disabled Organization (DSM), which in the process continues to fight for the disabled. Not many people know about the existence of this DSM organization amidst these conditions.

A significant difference between community acceptance will be diffable and other people are very noticeable. Acceptance of the community makes diffables able to strengthen themselves to the level of happiness owned by diffables. Not only humans in general have a relatively good level of happiness, but it is important to have a disability to live their lives. There needs to be support in terms of psychological and physical disabilities to feel happiness in themselves. Psychic support, namely through life counseling and physical skills through outbound training, is expected to provide a new atmosphere that can encourage from within the disabled person to achieve true happiness.

Keywords: Disability, Public Service, Performance, Career Counseling, PwD right.

PENDAHULUAN

Masyarakat difabel memiliki pengertian *“Various prevalence rates of disability in Indonesia are related to the definition used in measuring disability as well as the effectiveness in which the disability data is gathered. The question design and reporting sources considered can affect estimates; whether a health or general survey, self-reported or measured aspect of disability – all will affect how people answer the question or data generated”* (WHO, 2001). Selanjutnya menurut Cornish et al (2010: 56) difabel yaitu *“Marks further states that the definition of disability is associated with a conglomerate of theories regarding the body, society, and psyche”*.

Keberadaan masyarakat difabel di seluruh dunia menurut data ILO (2017) *“Among people aged 15 years old and above, there are 12.15 percent people living with disabilities (around 22.8 million people). Taking severity of disability into account, there are 1.87 percent people with severe disability and 10.29 percent people with mild disability. Comparing to global data, disability prevalence from Sakernas 2016 data is still lower than those published by WHO (2011), with 15.6 percent disability prevalence rate on average (18 years old and above), ranging from 11.8 percent in high income countries and 18 percent in lower income countries, and severe disability 2.2 percent for adults percent”*.

Salah satu negara yang concern untuk mengangkat isu layanan difabel yaitu Amerika Serikat dari sumber www.cdc.gov/disabilities/ memiliki grafis

presentase difabel dewasa dengan tipe fungsi difabel (1) 13,0% tipe mobilitas difabel dengan kesulitan serius untuk berjalan atau menaiki tangga, (2) 10,6% tipe kognisi difabel dengan kesulitan serius berkonsentrasi, mengingat atau membuat keputusan, (3) 6,5% tipe kehidupan mandiri difabel dengan kesulitan melakukan tugas sendiri seperti mengunjungi dokter atau berbelanja, (4) 4,6% tipe penglihatan difabel buta atau kesulitan serius untuk melihat bahkan ketika memakai kacamata, (5) 3,6% tipe merawat diri difabel dalam kesulitan memakai pakaian atau mandi.

Beberapa tipe kesulitan difabel yang ada di Amerika Serikat memiliki klasifikasi yang sangat khas. Hal ini belum diterapkan di Indonesia yang memiliki klasifikasi difabel berdasarkan Undang-undang Nomor 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat (1) cacat fisik yaitu cacat tubuh, (2) cacat rungu wicara, (3) cacat netra, (4) cacat mental yang terdiri dari cacat mental retradasi dan eks psikotik, dan (5) cacat fisik dan mental (cacat ganda). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 70 Tahun 2009 tentang Pendidikan Inklusif bagi peserta didik yang memiliki kelainan dan memiliki potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa, yaitu (1) tunanetra, (2) tunarungu, (3) tunawicara, (4) tunagrahita, (5) tunadaksa, (6) tunalaras, (7) kesulitan belajar, (8) lamban belajar, (9) autisme, (10) memiliki gangguan motorik, (11) menjadi korban penyalahgunaan narkoba, (12) memiliki kelainan lainnya dan (13) tunaganda.

Layanan inklusi difabel di Kabupaten Tegal belum menjangkau pada layanan publik yang sangat mempengaruhi kehidupan difabel. Jenis difabel berdasarkan

kategori Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia terdiri dari (1) tuna netra/ buta, (2) tuna rungu/ tuli, (3) tuna wicara/ bisu, (4) tuna rungu dan wicara, (5) cacat anggota gerak, (6) lumpuh dan (7) cacat mental. Jumlah Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) di Kabupaten Tegal tahun 2015 berdasarkan kategori Anak dengan Kedisabilitas (ADK) (1) ADK tubuh (tuna daksa) laki-laki berjumlah 299 dan perempuan 233 jiwa, (2) ADK mata (tuna netra) laki-laki berjumlah 107 dan perempuan 79 jiwa, (3) ADK rungu/wicara (bisu tuli) laki-laki berjumlah 180 dan perempuan 132 jiwa, (4) Disabilitas mental mental retradasi (tuna grahita) laki-laki berjumlah 221 dan perempuan 136 jiwa, (5) mental eks psikotik (tuna laras) laki-laki berjumlah 116 dan perempuan 80 jiwa, (6) Disabilitas fisik dan mental (disabilitas ganda) laki-laki berjumlah 107 dan perempuan 88 jiwa, (7) Penyandang disabilitas fisik tubuh (tuna daksa) laki-laki berjumlah 832 dan perempuan 530 jiwa, (8) mata (tuna netra) laki-laki berjumlah 506 dan perempuan 620 jiwa, (9) rungu/ wicara (bisu tuli) laki-laki berjumlah 388 dan perempuan 356 jiwa, (10) Penyandang disabilitas mental retradasi (tuna grahita) laki-laki berjumlah 358 dan perempuan 328 jiwa, (11) mental eks psikotik (tuna laras) laki-laki berjumlah 476 dan perempuan 356 jiwa, dan (12) disabilitas fisik dan mental (disabilitas ganda) laki-laki berjumlah 144 dan perempuan 133 jiwa.

Difabel memiliki beragam potensi dalam dirinya dalam kehidupan. Tidak mudah bagi difabel untuk menajalani hidup ditengah stigma masyarakat yang semakin mendiskriminasikan difabel. Sejalan dengan memperjuangkan hak difabel di Indonesia maka organisasi Difabel Slawi Mandiri (DSM) yang dalam prosesnya terus

memperjuangkan difabel. Tidak banyak masyarakat yang mengetahui keberadaan organisasi DSM ini ditengah kondisi ini.

Perbedaan yang cukup signifikan antara penerimaan masyarakat akan difabel dan orang lain sangat kentara. Penerimaan masyarakat membuat difabel dapat lebih menguatkan dirinya sampai pada level tingkat kebahagiaan yang dimiliki difabel. Tidak hanya manusia pada umumnya yang memiliki tingkat kebahagiaan yang relatif baik, namun hal ini penting dimiliki difabel untuk menajalani kehidupannya.

Di dalam kebijakan pemerintah di setiap lini pasti memiliki kebijakan bagi difabel. Seperti yang dinyatakan pada Piagam Jaringan Walikota Indonesia menuju Kota Inklusif pada Pembukaan alinea kedua “Menekankan bahwa penyandang disabilitas memiliki hak asasi fundamental”. Selanjutnya pada alinea keempat “Mengakui bahwa pemerintah kabupaten dan kota mempunyai peran penting di dalam upaya-upaya pelaksanaan kedua Undang-Undang di atas. Dengan adanya kebijakan tersebut maka diharapkan sampai pada di daerah, layanan inklusi menjadi hal yang penting diutamakan bagi difabel dalam mengakses layanan publik. Sehingga difabel dapat secara penuh mendapatkan hak fundamental dan dapat berinteraksi dengan baik tanpa adanya stigma di masyarakat. Pengakuan dan pelayanan yang ramah difabel tersebut yang dapat mengantar difabel untuk pemenuhan diri pada layanan inklusi bagi masyarakat difabel. Sehingga dengan adanya dasar tersebut diharapkan difabel dapat memiliki hak yang terpenuhi dalam dirinya.

Pemenuhan hak difabel berdampak pada kebahagiaan yang dirasakan dalam dirinya. *“Disability Inclusion: Making sure everybody has the same opportunities to*

participate in every aspect of life to the best of their abilities and desires". Menurut CDC

(<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability-inclusion.html>). Hal ini berarti bahwa bagi difabel untuk memastikan setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam setiap aspek kehidupan hingga yang terbaik dari kemampuan dan keinginan mereka. Partisipasi difabel dalam setiap aspek kehidupan tidak hanya pada sekolah saja seperti yang pada umumnya di temui di Indonesia. Inklusi bagi difabel merupakan keseluruhan aspek kehidupan untuk mengoptimalkan daya potensi difabel. Namun masih banyak hal yang menjadikan pemenuhan tersebut belum optimal.

Pelayanan inklusi bagi difabel menurut WHO menjelaskan *"The Convention on the Rights of Persons with Disabilities came into force on 3 May 2008. The Convention outlines the civil, cultural, political, social and economic rights of people with disabilities. Member States which have signed the Convention agree to promote, protect and ensure the full and equal enjoyment of the human rights and fundamental freedoms of people with disabilities and prompt respect for their inherent dignity"*.

(<http://www.who.int/disabilities/media/news/unconvention/en/>). Hak difabel yang tercantum dalam dokumen tersebut menyatakan bahwa difabel memiliki hak dalam masyarakat sipil, kebudayaan, politik, sosial dan ekonomi. Hak asasi manusia yang paling dasar ini sebagai penentu kebijakan yang dapat mendukung pemenuhan hak difabel. Selain itu dari (UNESCO, 2017: 10) menyatakan bahwa inklusi adalah *"Inclusion and especially the inclusion of persons with disabilities is not*

a new topic in the development world. It has been stressed on many occasions in the past three decades".

Dalam data BPS di Jawa Tengah tingkat kebahagiaan di tahun 2017 mencapai 70,92 dengan indikator pada dapat diakses pada <http://www.bps.go.id/LinkTableDinamis/view/id/1234>. Hal ini masih menjadi pekerjaan rumah bersama untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan difabel. Berbagai hal dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri. Sejatinya kebahagiaan itu berasal dari dalam diri sendiri. Berbagai masalah kehidupan yang dialami oleh difabel dapat dijadikan upaya untuk dapat merefleksikan hakikat kebahagiaan. Masih banyak difabel yang masih enggan untuk berbaur dengan masyarakat karena mengetahui kondisi dirinya yang berbeda. Hal ini berasal dari sisi psikologis dalam diri difabel. Seperti halnya orang pada umumnya, individu yang tidak memiliki keberanian untuk mengakui diri sendiri tidak akan merasakan kebahagiaan. Hal ini dikarenakan individu tersebut akan terus membandingkan dirinya lebih rendah dari orang lain.

Seperti pernyataan *"But I realize that I am very lucky, in many ways. My success in theoretical physics has ensured that I am supported to live a worthwhile life. It is very clear that the majority of people with disabilities in The world have an extremely difficult time with everyday survival, let alone productive employment and personal fulfilment"* ujar Professor Stephen W Hawking pada WHO (2011: ix). Bahkan sampai Professor Hawking meninggal dunia beliau meninggalkan semangat bagi masyarakat seluruh dunia khususnya untuk dapat berjuang dengan segala upaya yang

ada pada dirinya untuk menunjukkan kebermanfaatan diri kepada dunia. Kebermanfaatan difabel untuk dunia berasal dari diri sendiri yang bahagia.

Difabel masih menganggap dirinya memiliki masalah yang sangat berat. Covey (2015: 59) "Cara kita melihat masalah merupakan masalah itu sendiri". Mungkin kita tidak menyadari hal ini, tetapi hal inilah yang terjadi pada setiap kejadian setiap saat terjadinya masalah. Solusi dari setiap permasalahan ada pada diri difabel sendiri. Adanya konseling akan sangat membantu difabel untuk dapat memilih jalan solusi yang terbaik bagi dirinya. Konseling yang digunakan yaitu *life skills counseling* (Palmer, 2010: 231) dalam upayanya untuk membantu difabel sesuai dengan keterampilan hidup yang dimiliki.

Pentingnya konseling bagi difabel akan bertambah efek positifnya jika dilakukan bersama dengan kegiatan olah fisik. Keterbatasan fisik yang dimiliki difabel tidak menjadi halangan bagi difabel untuk gerak fisik. Kegiatan ini dapat menjadi cara bagi difabel untuk turut serta dalam meningkatkan kebahagiaan salah satunya dengan menggunakan *outbound training*. Dalam *outbound training* ini ada beberapa hal yang dapat membuat diri difabel dapat melakukan aktivitas yang menarik.

METODOLOGI PENELITIAN

Dari fenomena di atas maka dapat dibagi dalam prioritas permasalahan mitra yang terdiri dari keterampilan berpikir dalam pemecahan masalah melalui konseling dan kegiatan olah fisik dalam *outbound*. Adapun permasalahan mitra dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Perlu diketahui bahwa (1) mitra difabel

memiliki rasa kurang pencapaian dalam dirinya. Pencapaian apapun dalam kehidupan difabel yang masih dirasakan difabel berbeda dengan orang pada umumnya. Mitra difabel bahkan berpikir bahwa mereka berbeda dalam bekerja, berumah tangga dan beraktivitas. Kondisi *mindset* difabel yang negatif ini akan berpengaruh pada kondisi dirinya.

Permasalahan selanjutnya yang dialami mitra difabel adalah (2) terlalu padat aktivitas yang dilakukan difabel. Hal ini dapat dilihat dari berbagai macam kegiatan dalam organisasi DSM yang melibatkan difabel untuk berperan aktif didalamnya. Berbagai kegiatan membuat difabel memiliki rasa lelah fisik dan psikis. Dengan kondisi tubuh yang tidak lengkap difabel terus mengerjakan seperti apa yang dilakukan orang pada umumnya. Disamping itu beban pikiran akan pekerjaan dan kehidupan keluarga yang membuat difabel mengalami beban psikis. Permasalahan yang selanjutnya (3) adalah pada masyarakat di sekitar lingkungan difabel yang memiliki stigma yang sangat kuat. Stigma yang ada di masyarakat bahwa difabel perlu dikasihani saja tanpa bantuan yang bermakna, yang mana hal itu akan membuat difabel menjadi penerima pasif di dalam masyarakat. Dengan stigma masyarakat yang hanya kasihan akan memberikan efek difabel sebagai objek yang perlu dikasihani.

Solusi dari permasalahan di atas terbagi menjadi dua tahap. Pada tahap pertama yaitu melalui konseling bagi mitra yang akan diberikan konseling secara periodik dengan mitra yang sudah dilakukan asesmen kebutuhan. Dengan adanya konseling ini diharapkan mitra dapat memperoleh kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan. Konseling

yang dilakukan yaitu dengan *life skills counseling*. Penggunaan konseling ini sejalan dengan kompetensi kemampuan dari dalam diri difabel. Apapun kemampuan yang dimiliki adalah potensi yang sangat positif bagi pengembangan diri difabel. Konseling bagi mitra difabel untuk mendampingi secara psikis dapat membantu difabel untuk dapat lebih survive dalam mencapai tujuan dalam hidupnya yaitu kebahagiaan yang hakiki.

Solusi tahap kedua adalah melalui *outbound training* yang dilakukan dengan olah fisik. Kita sebagai sesama manusia tidak memandang difabel berbeda. Mitra difabel juga dapat melakukan olah fisik dengan kemampuan yang mereka miliki. Solusi untuk dapat meningkatkan kebahagiaan dari dalam diri ditunjang dengan dari luar diri yaitu melalui kegiatan *outdoor*. Kegiatan ini bertujuan untuk dapat memberikan ruang gerak yang baru bagi difabel melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan difabel. Kegiatan *outbound training* dilakukan pada tempat yang belum pernah dikunjungi mitra difabel, sehingga di sana mitra dapat merasakan lingkungan dan situasi yang dapat memberikan pengembangan diri bagi difabel. Dengan merasakan fisik yang terolah dengan baik, maka kebahagiaan dapat dirasakan pada diri mitra difabel dengan baik.

Luaran dari program kemitraan masyarakat ini berupa data perbandingan mitra sebelum dan sesudah adanya kegiatan *life skills counseling*. Data berupa tingkat kebahagiaan difabel yang menjalani aktivitas sehari-hari saja dan yang sudah mengikuti *life skills counseling*. Pentingnya mengukur tingkat kebahagiaan difabel sangat berguna untuk dapat membantu diri difabel dapat berkembang kearah yang lebih baik. Difabel

dapat mandiri dengan menerapkan *life skills counseling* pada dirinya, sehingga ada usaha dari dalam diri untuk berubah lebih baik.

Metode pelaksanaan dalam Program Kemitraan Masyarakat ini yaitu dengan konseling metode secara psikis dan *outbound training* metode secara psikis. Metode yang pertama yaitu konseling yang digunakan yaitu menggunakan *life skills counseling*. Konseling ini berfokus hanya pada pikiran untuk mencapai potensi dalam diri. Keterampilan hidup tidak hanya dalam bentuk pekerjaan sehari-hari, namun keterampilan hidup merupakan keberlangsungan hidup dari diri sendiri. Difabel sangat membutuhkan *life skills counseling* ini dalam rangka untuk dapat meningkatkan keterampilan hidup yang sudah dibangun selama ini. Keterampilan hidup dapat terkait dengan kekurangan dan kekuatan dalam diri untuk dapat membantunya dalam menjalani hidup.

Tertawa adalah hal sederhana yang membuat Anda merasa bahagia. Dengan tertawa pula, Anda bisa melepas penat yang menggelayut di dada. Selain tertawa, bersyukur adalah cara terbaik untuk berbahagia

(<https://www.merdeka.com/sehat/6-pengaruh-kebahagiaan-pada-kesehatan.html>).

Life skills counseling diterapkan dalam kegiatan sehari-hari dari difabel, seperti dalam bekerja dan melakukan aktivitas di rumah. Beberapa difabel memiliki kemampuan dalam melakukan kesehariannya antara lain dalam menjahit, merias, berdagang dan ojek online. Keterampilan tersebut tidaklah mudah dilakukan difabel dengan segala kelebihan yang dimiliki. Difabel daksa yang mendominasi dalam melakukan pekerjaan tersebut. Beberapa anggota tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat digunakan

untuk melakukan berbagai hal menjadi tumpuan bagi difabel dalam menjalani kehidupannya. Tidak banyak orang yang merespon kemampuan difabel dengan baik. Maka dengan adanya Program Kemitraan Masyarakat “*Life Skills Counseling Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Anggota Difabel Slawi Mandiri*” dapat memfasilitasi difabel untuk dapat mengembangkan kemampuan dirinya dalam kehidupan yang bermanfaat.

Evaluasi pelaksanaan program akan diukur berdasarkan luaran yang telah dicapai. Berbagai luaran akan memberikan hal positif bagi mitra. Keberlanjutan program diserahkan kepada organisasi DSM untuk dapat terus memupuk kebersamaan dan kebahagiaan untuk difabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini memberikan manfaat yang besar kepada anggota Difabel Slawi Mandiri tidak hanya diskusi atau nasihat berkelompok, namun lebih kepada pemahaman mendalam akan diri pada masing-masing permasalahan kehidupan difabel. Konselor menjadi fasilitator dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan secara hangat, empati dan penerimaan apa adanya. Dengan memanfaatkan layanan konseling maka difabel pada tahap perkembangan kehidupan dapat menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya, mampu menetapkan nilai yang dianutnya, mampu memahami akan suatu hal yang terjadi sekitarnya, pencegahan terhadap masalah yang mungkin akan mereka hadapi serta pengembangan potensi diri.

Konseling dilakukan kepada 10 difabel yang memiliki kompetensi diri yang belum tergali sepenuhnya. Kerjasama dari mitra sangat baik dan direspon baik pula untuk kelanjutan dari Program Kemitraan Masyarakat tahun berikutnya. Spesifikasi 10 difabel dalam kategori daksa memiliki jenis pekerjaan menjahit (4 orang), merias (3 orang), ojek online (1 orang) dan berdagang (2 orang). Dari 10 difabel tersebut memiliki kondisi diri yang bervariasi. Kemudian ditambah 10 difabel lagi yang memiliki kemauan dan usaha dalam menjalani pekerjaannya. Sehingga total responden berjumlah 20 difabel.

Tahap pertama *life skills counseling* adalah untuk membantu difabel mengelola masalah yang dialaminya dengan keterampilan hidup yang dimilikinya. Mengelola masalah dan memecahkan masalah sangat penting bagi difabel, karena hal ini merupakan kemandirian yang ditunjukkan oleh dirinya. Maka dari itu langkah awal dari konseling ini adalah membantu difabel dalam mengembangkan keterampilan hidup yang dapat terus digunakan sepanjang hidupnya.

Ada lima tahapan *life skills counseling* (Palmer, 2010: 231) yang dilakukan dalam lima kali pertemuan. Tahap pertama adalah D (Develop) yaitu mengembangkan relasi dan mengklasifikasikan masalah. Tahap kedua adalah A (Assess) yaitu menilai dan menyatakan kembali problem dalam istilah-istilah keterampilan. Tahap ketiga adalah S (State) yaitu menyatakan tujuan dan merencanakan intervensi. Tahap keempat adalah I (Intervene) yaitu intervensi untuk mengembangkan keterampilan hidup. Tahap kelima adalah E (Emphasize) yaitu menekankan tugas rumah dan akhir konseling.

Pada tahap 1 Mengembangkan relasi dan mengklarifikasi masalah. Pada tahapan ini merupakan dasar relasi konseling bagi difabel. Dibutuhkan suatu empati, kehangatan dan ketulusan untuk mendorong difabel mendapatkan gambaran identifikasi masalah pada dirinya. Gambaran masalah secara utuh dilakukan difabel sebagai dasar relasi konseling yang suportif. Beberapa aktivitas awal konseling yang disebut dengan 5 R yaitu Responsif, Realisme, Relasi, Aktivitas Rewarding, Right-and-wrong merupakan keterampilan hidup yang perlu dikembangkan difabel. Pada tahap pertama ini fokus pada masalah yang digambarkan, dijelaskan dan diklarifikasi dalam bahasa sehari-hari.

Pada tahap 2 Menilai dan menyatakan kembali problem dengan istilah keterampilan. Pada tahap kedua konseling ini membangun jembatan untuk menghubungkan antara menggambarkan dan secara aktif menangani masalah dengan melihat kekurangan keterampilan yang dimiliki difabel. Masalah dijelaskan dan diklarifikasi dalam bahasa sehari-hari. Sampai tahap kedua ini masih menggunakan wawancara dan observasi terhadap perilaku yang ditunjukkan difabel. Cara yang efektif digunakan yaitu dengan menggunakan papan tulis untuk membantu difabel untuk mengingat apa saja yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan hidupnya.

Pada tahap 3 Menyatakan tujuan dan merencanakan intervensi. Disini peran konselor lebih terlihat untuk menganalisis dari fokus masalah difabel untuk dapat membuat hal tersebut menjadi keterampilan hidupnya. Hipotesis dari konselor membantu difabel untuk mencapai pengelolaan masalah dan tujuan keterampilan dari pemecahan masalah.

Tujuan dari awal konseling ditunjukkan kembali untuk dapat merancang rencana perlakuan kepada difabel. Pada tahap rencana ini difabel dapat memilih untuk menentukan kegiatan yang dilakukan.

Pada tahap 4 Intervensi untuk mengembangkan keterampilan hidup. Dalam tahapan ini diberikan tiga metode pelatihan bagi difabel untuk menceritakan, menunjukkan dan melakukan. Dalam 'menceritakan' yaitu memberikan instruksi kepada difabel secara jelas mengenai keterampilan yang ingin dikembangkan. Dalam proses 'menunjukkan' yaitu simulasi cara untuk memperlihatkan keterampilan yang akan dilakukan. Dalam proses 'melakukan' yaitu memandu difabel untuk melakukan aktivitas dan tugas rumah yang terstruktur.

Pada tahap 5 Menekankan tugas rumah dan akhir konseling. Difabel dalam *life skills counseling* bekerja dengan situasi *real-life* selama konseling. Pada tahap ini berbagai media dapat digunakan untuk dapat merefleksikan apa saja yang telah dilakukan difabel. Beberapa kesulitan akan terdeteksi sehingga dapat diantisipasi dalam mempertahankan keterampilan hidup. Sangat penting bagi difabel untuk membutuhkan bantuan untuk mengidentifikasi orang-orang untuk mendukung upayanya dalam mempertahankan keterampilan hidup.

Pada tahap kedua metode pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat tahun 2019 adalah *Outbound Training*. Pengembangan diri difabel dari aspek psikis dilakukan mengguankan *life skills counseling*, maka pengembangan secara fisik dilakukan dalam *outbound training*. Sekilas mengenai *outbound training* merupakan kegiatan yang memadukan gerak fisik dan psikis. Manusia dapat mencapai keutuhan dalam dirinya jika

secara fisik dan psikis seimbang. Maka dari itu perlu adanya kegiatan yang mewujudkan sinergi keduanya. *Outbound training* dirancang untuk mengolah cipta, rasa dan karya ke dalam suatu kegiatan. Tujuan dari *outbound training* melatih diri dalam kepemimpinan, perilaku, kejujuran, tanggungjawab, disiplin, berani ambil resiko. Kemudian dalam wujud perilaku, melihat pribadi orang lain dan komunikasi dengan orang lain.

Outbound berasal dari kata *out the boundaries* yang berarti secara harfiah ‘keluar dari batasan’ yang dapat dimaksudkan bahwa *outbound training* merupakan kegiatan yang dilakukan di luar dari kebiasaan. Manusia yang biasa menjalani kehidupan seperti bekerja, sekolah, dan rutinitas sehari-hari lainnya dapat ke luar dari kebiasaannya tersebut. Dalam *outbound training* dilatih beberapa hal yang bisa menunjang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dari segi psikis dilakukan kegiatan yang berkaitan dengan ‘brain games’ yaitu bagaimana melihat konsep berpikir dari individu. Dengan mengetahui olah pikirnya, maka individu yang memiliki kekurangan dapat memperbaiki dalam merespon segala hal menggunakan pikirannya. Dari segi fisik dilakukan kegiatan yang memerlukan tenaga fisik. Kegiatan ini dilakukan baik secara individu maupun berkelompok. Olah fisik digunakan karena dapat merelaksasi otot-otot tubuh yang lelah dengan rutinitas sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan berkelompok bertujuan untuk dapat membangun kebersamaan dalam konsep tim.

Keseluruhan aspek psikis dan fisik dilakukan guna meningkatkan kebahagiaan dalam diri difabel. Pada dasarnya kebutuhan setiap orang adalah sama. Setiap orang

ingin dapat menjalani hidup bahagia. Maka dengan adanya Program Kemitraan Masyarakat ini diharapkan difabel dapat merasakan kebahagiaan dengan kekuatan dirinya sendiri.

Responden 20 difabel yang mana akan mengikuti kegiatan *outbound training*. Pelaksanaan dilakukan di Argowisata Besar Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Keutamaan dari adanya kegiatan *outbound training* kepada difabel untuk memberikan ruang gerak yang baru bagi dirinya. Pengalaman di tempat baru dan bertemu dengan orang-orang baru memberikan efek yang membangun bagi kondisi psikisnya. Adanya suasana baru yang membuat bahagia akan memberikan efek positif bagi diri difabel.

Butuh kebersamaan untuk lancarnya kegiatan dalam pengabdian kepadamasyarakat bersama mitra anggota Difabel Slawi Mandiri. Semua hasil dan pelaksanaan kegiatan berhasil dilaksanakan berkat kekuatan dalam diri anggota Difabel Slawi Mandiri. Tanpa adanya kekuatan dan tekad untuk bergerak maju menjalani kehidupan yang baik, maka tentu menjadi kendala bagi masa depan dirisendiri.

Materi Pelaksanaan *Life Skills Counseling* pada pelaksanaan pengabdian kepadamasyarakat “*Life Skills Counseling* untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Difabel” dilakukan pada anggota Difabel Slawi Mandiri dengan materi:

1) *Brainstroming*

Brainstroming dilakukan kepada anggota Difabel Slawi Mandiri dalam rangkamemperoleh jawaban-jawaban pada berbagai permasalahan di kehiduapannya. Penggunaan *brainstroming* memunculkan banyak pembahasan pada

diskusimengenai kehidupannya. Beberapa contoh *brainstroming* yang dilakukan:

2) **Tebak Emosi**

Beberapa emosi tidak dapat ditebak atau bahkan tiba-tiba meluap dari difabel. Halini menjadi beberapa kelebihan dan kekurangan pada cara pengelolaan emosi anggota Difabel Slawi Mandiri. Jika emosi yang tidak terungkap akan menjadibeban diri, namun jika emosi meluap juga akan menjadikan bumerang dalam diri. Sangat penting bagi diri difabel untuk dapat mengungkapkan emosi di saat tepat yang dapat membantu difabel untuk merasakan berbagai konflik di kehidupannya. Maka dengan *life skills counseling* ini dilakukan tebak emosi:

3) **Siapakah Aku?**

Setelah merasakan emosi maka dapat menjadi gambaran siapakah diri sendiri. Beberapa pernyataan dilontarkan untuk dapat mengungkap diri difabel untuk mau menerima diri sendiri.

4) **Maze yang Menakjubkan**

Kegiatan mencari jalan keluar dilakukan secara berkelompok. Adanya anggota Difabel Slawi Mandiri sebagai suatu kesatuan kelompok menjadi sumber dayayang paling utama. Dengan keberadaan kelompok yang solid maka anggota Difabel Slawi Mandiri dapat ikut menjadi pilar kekuatan dan kekompakan dalam organisasi tersebut.

5) **Mari Berteman!**

Langkah anggota Difabel Slawi Mandiri untuk dapat mengembangkan diri dan lingkungan sekitarnya semakin baik. Tahapan “Mari Berteman!” dilakukan sebagai cara bersosialisasi yang dapat dilakukan untuk dapat memperkuat diri sendiri sebagai anggota masyarakat

inklusi dan menjalin silaturahmi sebagai masyarakat. Kondisi diri difabel tidak menjadi halangan bagi anggota Difabel Slawi Mandiri untuk dapat berkontribusi di masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan adanya anggota baru pada Difabel Slawi Mandiri yang semakin dapat berinteraksi dengan anggota yang lain sebagai keutuhan satu keluarga.

Tabel I. Pemecahan masalah *brainstroming*

<i>Brainstroming</i>	Pemecahan masalah
Hal apa saja yang terjadi pada hari-hari belakangan ini?	Teman anggota yang sulit diatur
	Rasanya sebal saat sudah selesai pekerjaan tetapi belum dibayar pelangan
	Mencari pasangan hidup

Sumber: Pelaksanaan penelitian

Tabel 2. Tabel tebak emosi

Emosi yang dirasakan
Marah
Senang
Sedih

Sumber: Pelaksanaan penelitian



Gambar 1. Pemberian konseling kepada difabel



Gambar2. Pelaksanaan *outbond* difabel

KESIMPULAN

Keberhasilan yang telah dilakukan tidak lepas dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan yang luar biasa. Mitra difabel kami sangat luar biasa untuk terus berkarya menggapai kebahagiaan. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini antara lain (1) *Life skills counseling* yang dilakukan kepada difabel merupakan konseling yang berciri khas memahami nilai-nilai yang dimiliki oleh difabel. Karena nilai kehidupan yang dipegang oleh difabel akan sangat beraneka ragam. Perlu adanya keterbukaan dan toleransi untuk dapat memberikan dukungan bagi kemandirian difabel, (2) Tahapan *outbond* yang dilakukan pada mitra difabel mendapatkan makna kebahagiaan pada saat kebersamaan.

Macam-macam *outbond* yang dilakukan *Brainstroming*, Tebak Emosi, Siapakah Aku?, Maze yang Menakutkan dan Mari Berteman! telah menjadi ajang kebersamaan mitra difabel, dan (3) Kinerja mitra difabel terlihat pada pembuatan tas waring yang dilakukan dengan minat dan kreasi dari mitra difabel. Di mana dengan kinerja tersebut mitra difabel dapat mencapai kebahagiaan dalam berkarya dalam masyarakat.

Ucapan terimakasih kepada DRPM Risetdikti yang telah memberikan dana hibah Pengabdian kepada Masyarakat pada Program Kemitraan Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- BAPPEDA dan LITBANG Kelitbang Partisipatif 2017. Kabupaten Tegal.
- Cornish, Jennifer A. Ericson et all. 2010. *Handbook of Multicultural Counseling Competencies*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Diplan. Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman dengan Strategi Pemecahan Masalah Siswa Kelas V SDN 5 Panarung Palangka Raya.(Tesis). DISERTASI dan TESIS Program Pascasarjana UM, 2009.
- <http://www.bps.go.id/LinkTableDinamis/vi-ew/id/1234>
- <http://www.who.int/disabilities/media/news/unconvention/en/>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability-inclusion.html>
- <https://www.merdeka.com/sehat/6-pengaruh-kebahagiaan-pada-kesehatan.html>
- Institute for Economic and Social Research Faculty of Economics and Business – University of Indonesia. 2017.

- FINAL REPORT - Mapping Persons With Disabilities (PWD) In Indonesia Labor Market. Copyright © International Labour Organization 2017.
- Karyanti dan Muhammad Andi Setiawan. 2018. Model Konseling Kelompok Teknik Expresif Writing Berlandaskan Falsafah Dandang Tingang Untuk Meningkatkan Perilaku Respect. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(2):129-136.
- Palmer, Stephen. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Riadin, Agung, dkk. 2017. Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar Negeri (Inklusi) di Kota Palangka Raya. *Anterior Jurnal*, 17(1):22-27.
- Safithry, Esty Aryani & Niky Anita. 2019. Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2):33-41.
- Selayang Pandang Kabupaten Tegal. 2016.
- Setiawan, M Andi. 2015. Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self-efficacy akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 4(1).
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. 2017. Assessment Tool for Inclusive Cities 2nd Version. UNESCO Copyright
- World Health Organization. 2011. World Report on Disability 2011. American Journal of Physical Medicine *Rehabilitation Association of Academic Physiatrists*, 91, 549.
- <http://doi.org/10.1136/ip.2007.018143>
World Health Organization. 2011. World Report on Disability. WHO Press.
www.cdc.gov/disabilities/