



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik ABCDE untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Positif pada Ibu yang Memiliki ABK

Cut Daifah¹, Ade Chita Putri Harahap²

¹⁻² Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Article History

Received: 09.07.2025
Received in revised form:
16.07.2025
Accepted: 21.07.2025
Available online: 31.07.2025

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING USING THE ABCDE TECHNIQUE TO IMPROVE POSITIVE SELF-ACCEPTANCE IN MOTHERS WITH CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS. This study aimed to test the effectiveness of group counseling services using the ABCDE technique in increasing positive self-acceptance in mothers who had children with special needs (ABK). The research method used a quantitative approach with a non-equivalent group pretest-posttest control design. The subjects consisted of 12 mothers, 6 in the experimental group and 6 in the control group. The pre-test results showed that all participants were in the moderate category (100%). After the intervention, all members of the experimental group moved to the high category (100%), while the control group remained in the moderate category (100%). The Wilcoxon test produced a Z value of -2.207 with a significance level of 0.027 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pre-test and post-test scores in the experimental group. These findings indicated that the ABCDE technique was effective in helping parents manage emotions and develop positive self-acceptance regarding the condition of their children with special needs. This intervention could be used as an alternative group-based psychological support method in the context of special education

KEYWORDS: : Group Counseling, Solution-focused brief counseling, Self-Control

DOI: 10.30653/001.202592.530



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025. Cut Daifah, Ade Chita Putri Harahap.

PENDAHULUAN

Setiap orang tua menantikan kehadiran seorang anak, dengan kehadirannya anak bisa menjadi salah satu dari kebahagiaan bagi orang tua. anak yang diharapkan oleh orang tua adalah anak yang sempurna jasmani maupun rohani tanpa memiliki kekurangan. Setiap manusia tidak ada yang sama satu dengan lainnya, seperti apapun keadaannya manusia diciptakan unik oleh Sang Maha Pencipta (Andriani et al., 2024). Menurut hafizah & Mulyani setiap individu ingin dilahirkan sempurna dengan tidak

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia. Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia. Email: daifah303213170@uinsu.ac.id

memiliki kecacatan sedikit pun namun terdapat individu yg terlahir dengan tidak sempurna secara fisik maupun mental. Memiliki anak yang sehat dan mampu berkembang dengan baik secara fisik dan mental adalah harapan utama orangtua, namun harapan dan realita kadang berbeda karena pada masa kehamilan atau setelah melahirkan anak dapat mengalami tumbuh kembang yang tidak normal atau berkebutuhan khusus (Hafizah & Mulyani, 2022).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mengalami keterbatasan atau hambatan, baik fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional, seperti: anak autisme, tunarungu, tunanetra, tunagrahita, tunalaras, tunadaksa dan lain-lain dapat berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusia dengannya (Sunarya et al., 2022). Oleh karena itu secara keseluruhan anak berkebutuhan khusus mempunyai masalah yang dihadapi cukup sulit dalam menangani perkembangan peningkatan kemampuan bahasa, kemampuan sosial, dan kemampuan motorik anak tersebut. Sejalan dengan pendapat Nurul aktifah (2021) menyatakan bahwa gangguan fungsi motorik pada anak berkebutuhan khusus (ABK) menyebabkan gangguan perkembangan fisik dapat menghambat proses belajar (Aktifah et al., 2021)

Kehadiran Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) harus didukung oleh sistem pendukung yang sering disebut sebagai "support system" yaitu orang tua, garda terdepan dalam mendukung anak-anaknya. Menurut Delfanti (dalam Hutabarat, 2018) "peran orang tua merupakan cara yang digunakan oleh orang tua berkaitan dengan pandangan mengenai tugas yang harus dijalankan dalam mengasuh anak mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus (ABK). proses untuk dapat menerima keadaan anak yang memiliki kebutuhan khusus adalah proses yang sulit (Hafizah & Mulyani, 2022). Penelitian terdahulu berjudul "Persepsi Orang Tua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus" menemukan bahwa 17 dari 29 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (58,62%) merasa malu dengan kehadiran anak mereka. Kemudian, 10 orang tua (34,48%) sangat kecewa karena anaknya tergolong anak berkebutuhan khusus (ABK) dan tidak mencapai apa yang diharapkan (Firmawati, 2022).

Hurlock (2006) mengatakan bahwa seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistis terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang positif akan harga dirinya (Putri, 2018). Penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologi sosial dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Buku yang berjudul *Working with Parents of Exceptional Children: A Guide for Professionals*, Gargiulo mengutip pendapat dari Kubler-Ross yang mengemukakan penerimaan adalah suatu kondisi dimana seseorang dapat menerima keadaan diri atau orang terdekatnya yang tidak sesuai dengan harapannya. Sebelum mencapai pada fase penerimaan diri, seseorang akan merasakan perang batin yang hebat dengan dirinya sendiri, hal itu ditunjukkan dengan sikap menolak, tidak percaya, sedih, kecewa, marah terhadap keadaan yang dialami. Penerimaan bukan berarti membiarkan diri untuk berada dalam kesedihan panjang, akan tetapi penerimaan adalah langkah awal berdamai dengan diri untuk menerima segala bentuk kekurangan, keunikan dan kelebihan dengan lapang dada menuju hidup yang bahagia (Chaplin, 2011). Hurlock (2012) menguraikan penerimaan diri menjadi 4 aspek yang meliputi: penampilan nyata, penyesuaian diri, sikap sosial, dan kepuasan pribadi. Sedangkan faktor-faktor penerimaan diri pada individu menurut Hurlock (2008) 3 meliputi: pemahaman diri (self understanding), harapan yang realistis, sikap sosial yang positif, tidak adanya stress berat, pengaruh

keberhasilan, Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan konsep diri yang stabil (Fuaji, 2020).

Adapun tahapan orang tua dalam penerimaan diri anak berkebutuhan khusus (Kubler Ross, 2008) yaitu: a) Tahap penolakan (*denial*), Tahap ini merupakan tahap awal atau reaksi individu ketika menghadapi suatu pernyataan buruk yang terjadi. b) Tahap marah (*anger*), Tahap ini merupakan tahap kedua, individu merasa marah karena berada dalam situasi terburuknya. c) Tahap tawar-menawar (*bargaining*), Pada tahap ini individu akan memohon dan bernegosiasi kepada Tuhan nya untuk meringankan atau meniadakan masalah yang sedang dihadapi. d) Tahap depresi (*depression*), Pada tahap ini individu mulai merasa bermasalah dengan keadaan yang terjadi, menyalahkan orang lain dan diri sendiri. e) Tahap penerimaan (*acceptance*), Pada tahap ini individu berusaha ikhlas dengan keadaan yang terjadi, mulai berfikir positif bahwa dibalik kesusahan pasti ada kemudahan (Wardani & Artistin, 2023).

Setiap orang tua mengalami tahapan yang berbeda dalam mencapai penerimaan diri yang baik. Ada orang tua yang berada di tahap penolakan (*denial*), ada orang tua yang tidak menolak (*denial*) lagi, tapi marah (*anger*) dan dia sudah menerima dan tidak marah tapi dia memiliki tahap tawar-menawar (*bargaining*), kondisi itu haruslah diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan ditunjukkan dalam tingkah lakunya dalam merawat anak berkebutuhan khusus (Insani & Itsna, 2024). Begitupun orang tua bisa melakukan penyesuaian diri terhadap anak berkebutuhan khusus (ABK). Selain itu, dukungan sosial yang memadai juga berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri orang tua (Arindo et al., 2024).

Salah satu sekolah pendidikan anak berkebutuhan khusus pada jalur formal adalah Sekolah Luar Biasa (SLB) di kota Medan. SLB Negeri di kota Medan ini merupakan sekolah dengan status kepemilikan Pemerintah kota Medan, yang menerima siswa dengan kecacatan tunagrahita, tunarungu, tunadaksa, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan autisme, dengan jenjang SD sampai SMA Luar Biasa. Hasil wawancara studi pendahuluan dan pengamatan yang dilakukan pada awal bulan melalui PPL 3 November 2024 di SLB Negeri Autis Medan, menunjukkan hasil bahwa orang tua ketika anak mereka sering mengamuk ketika permintaannya tidak dituruti, sering marah ketika tidak berhasil melakukan sesuatu, ketika orangtua malu untuk sekedar mengantar jemput anak ke sekolah, mengalih fungsikan peran orangtua dengan pengasuh dan lain-lain.

Upaya yang bisa diberikan atau dilakukan dalam meningkatkan penerimaan diri orang tua dalam penanganan anak berkebutuhan khusus (ABK) ialah upaya seperti berbagi permasalahan yang dirasakan oleh orang tua ketika memiliki anak berkebutuhan khusus dapat diatasi dengan mengapresiasi hal positif yang dirasakan dalam hidup, yaitu dengan bersyukur dan ikhlas (Putra et al., 2019). Salah satu upaya yang bisa diberikan melalui pemberian bantuan psikologis secara kelompok dengan harapan orang tua merasakan senasib sepenanggungan salah satunya adalah Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan satu bentuk psikoterapi yang melibatkan lima sampai tujuh orang anggota /peserta kelompok dalam kegiatannya (Harahap, 2021). Adapun seorang konselor yang berfungsi sebagai pemimpin kelompok. konseling kelompok ada berupa beberapa tahapan yaitu: Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Kegiatan, Tahap Pengakhiran (Pradnyani, 2019). Ada beberapa teknik yang digunakan salah satunya itu

teknik yang digunakan dalam Konseling kelompok ini teknik ABCDE di pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal (Yanti & Saputra, 2018). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Melihat berbagai tantangan tersebut, maka penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengeksplorasi lebih dalam bagaimana konseling kelompok, khususnya dengan pendekatan REBT, dapat meningkatkan penerimaan diri orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang aplikatif, serta menjadi dasar bagi lembaga pendidikan dan konselor dalam merancang program dukungan psikososial bagi orang tua ABK. Dengan meningkatnya penerimaan diri, orang tua diharapkan dapat menjalankan perannya secara optimal dalam mendampingi dan mengembangkan potensi anak-anak mereka.

Teknik yang digunakan dalam Konseling kelompok ini teknik ABCDE: *Activating event* (A) ini adalah situasi keyakinan klien, *Belief* (B) keyakinan seseorang mempengaruhi pikiran dan tindakannya, *Consequence* (C) Respon emosional klien terhadap keyakinan yang dimiliki tentang kejadian, *Disputing* (D) argumen terhadap keyakinan, *Effects* (E) jika D berhasil maka akan mengubah perasaan dan tindakan klien. Selain itu, konseling kelompok disinyalir bisa atau mampu memberikan kontribusinya dalam meningkatkan kondisi penerimaan diri positif pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) melalui bantuan konselor. Dengan bimbingan dari konselor profesional, konseling kelompok lebih dipilih sebagai solusi yang optimal dalam kemampuan pemberian dukungan dari dan antar anggota kelompok dibandingkan terapi individu (Iswarindi & Widyana, 2022). Orang tua dapat memberikan kekuatan mereka, memahami pentingnya peran mereka dalam perkembangan anak, serta belajar mengelola emosi dan stres dengan lebih baik.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Kuantitatif eksperimen adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menguji hubungan sebab akibat antara dua atau lebih variabel dengan cara melakukan manipulasi terhadap variabel independen (variabel perlakuan) dan mengamati pengaruhnya terhadap variabel dependen (variabel hasil) dalam kondisi yang terkontrol (Waruwu et al., 2025), Desain dari penelitian ini *non-equivalent group pretest-posttest control design* untuk menilai perubahan yang terjadi pada variabel yang diteliti sebagai akibat dari pemberian perlakuan tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan di SLB Negeri Sumatera Utara (SLBN Sumut). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 127 (seratus dua puluh tujuh) orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti (Subhaktiyasa, 2024). Adapun kriteria pemilihan subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu Orang tua (ibu) yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan terdaftar sebagai peserta didik di SLBN Sumut. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Memiliki tingkat penerimaan diri yang tergolong rendah berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test). Tidak sedang mengikuti layanan

psikologis lain secara intensif selama proses penelitian berlangsung. Dari populasi tersebut, sebanyak 6 (enam) orang ibu dipilih sebagai sampel. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap variabel penerimaan diri positif sebelum intervensi konseling kelompok dengan teknik ABCDE diberikan. Setelah perlakuan yaitu pemberian layanan konseling kelompok teknik ABCDE selesai diberikan, dilakukan lembar pengukuran akhir (*post-test*) untuk mengevaluasi perubahan penerimaan diri positif pada orang tua yang memiliki anak ABK. Data dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk menilai efektivitas perlakuan.

Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok pada pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik ABCDE yang meliputi *Activating Event*, *Belief*, *Consequence*, *Disputing*, dan *Effect*. Konseling dilakukan dalam 6 sesi pertemuan selama 3 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu,

Sesi	Fokus Kegiatan
1	Pembentukan kelompok, pengenalan, kontrak awal, eksplorasi permasalahan umum.
2	Identifikasi peristiwa pemicu emosi negatif (<i>Activating Event - A</i>).
3	Menggali keyakinan irasional yang dimiliki (<i>Belief - B</i>).
4	Menelusuri konsekuensi emosional dan perilaku (<i>Consequence - C</i>).
5	<i>Disputing</i> : Membantah dan menantang keyakinan irasional (<i>D</i>).
6	Menanamkan keyakinan baru dan evaluasi akhir perubahan (<i>Effect - E</i>).

dan durasi 60–90 menit setiap sesi. Setiap sesi dipandu oleh seorang konselor profesional. Rincian pelaksanaan konseling per sesi adalah sebagai berikut:

Setelah seluruh sesi konseling selesai, dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan penerimaan diri positif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penerimaan diri positif yang disusun berdasarkan teori Hurlock (2012) mengenai empat aspek penerimaan diri: penampilan nyata, penyesuaian diri, sikap sosial, dan kepuasan pribadi. Skala ini terdiri dari 25 item pernyataan dengan format skala Likert 4 pilihan (1 = sangat tidak sesuai sampai 4 = sangat sesuai).

Uji validitas menggunakan teknik analisis korelasi item-total, dan hasil menunjukkan bahwa 23 dari 25 item memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (0,361), sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan hasil nilai reliabilitas (α) sebesar 0,821, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi dan konsisten. Selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik statistik nonparametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan program SPSS versi 22. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penerimaan diri positif pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik ABCDE dalam meningkatkan penerimaan diri positif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan instrumen skala penerimaan diri positif yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Penelitian ini menggunakan desain 2 (dua) kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *non-equivalent group pre-test - post-test control design* untuk mengevaluasi pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE terhadap peningkatan penerimaan diri positif. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat penerimaan diri positif pada kelompok yang mengikuti konseling. Sebaliknya, kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan tidak menunjukkan perubahan berarti antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik ABCDE efektif dalam membantu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) untuk meningkatkan penerimaan diri mereka. Para partisipan diberikan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah mengikuti sesi layanan, yang bertujuan mengetahui adanya perubahan skor penerimaan diri positif sebagai akibat dari intervensi yang diberikan.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Presentasi dari Pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Interval	F	Kategori	%	Interval	F	Kategori	%
80-100	0	Tinggi	0	80-100	0	Tinggi	0
59-79	6	Sedang	100	59-79	6	Sedang	100
38-58	0	Rendah	0	38-58	0	Rendah	0
Jumlah	6		100	Jumlah	6		100

Berdasarkan hasil *pre-test* di atas maka diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE kepada orang tua yang memiliki anak ABK, Seluruh subjek (6 orang ibu) berada pada kategori sedang dengan rentang skor 59–79. Tidak ada subjek yang berada pada kategori tinggi (80–100) maupun kategori rendah (38–58). Artinya, sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik ABCDE, tingkat penerimaan diri positif para ibu dalam kelompok eksperimen masih tergolong sedang (100%). Demikian pula dengan kelompok kontrol, seluruh subjek (6 orang ibu) juga berada pada kategori sedang dalam rentang skor 59–79, dan tidak ada yang berada pada kategori tinggi maupun rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat penerimaan diri positif yang relatif setara sebelum intervensi diberikan, sehingga kondisi awal kedua kelompok dapat dikatakan sebanding atau homogen untuk keperluan eksperimen.

Kelompok eksperimen diberikan layanan sebanyak 4 (empat) kali dengan teknik ABCDE oleh experimenter yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan selama masa penelitian. Pada kelompok eksperimen, 6 (enam) orang tua yang memiliki anak ABK berada pada kategori sedang yang memiliki persentase sebesar 100%, dan pada kelompok kontrol, 6 (enam) orang tua yang memiliki anak ABK kondisi penerimaan diri *positive* berada pada kategori sedang dengan memiliki persentase sebesar 100%. Adapun hasil Post-Test diberikan oleh experimenter dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Presentasi dari Post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Interval	F	Kategori	%	Interval	F	Kategori	%
80-100	100	Tinggi	100	80-100	0	Tinggi	0
59-79	0	Sedang	0	59-79	6	Sedang	100

38-58	0	Rendah	0	38-58	0	Rendah	0
Jumlah	6		100	Jumlah	6		100

Berdasarkan tabel 2 setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik ABCDE terdapat perbedaan yang signifikan pada data tersebut. Hasil *post-test* menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi yang diberikan, pada kelompok eksperimen terjadi perubahan yang signifikan. Seluruh peserta dalam kelompok eksperimen, yang terdiri dari 6 (enam) orang tua yang memiliki anak ABK berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 100%. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah intervensi diberikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, 6 (enam) orang tua yang memiliki anak ABK tetap berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 100% tanpa perubahan dari kondisi *pre-test*. Hasil ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE memberikan efektivitas positif terhadap peningkatan kondisi psikologis peserta dalam kelompok eksperimen, sedangkan tidak terdapat perubahan signifikan pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Berdasarkan data yang diperoleh, adanya perubahan yang signifikan antara kondisi awal dan akhir menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik ABCDE memiliki dampak yang sangat positif terhadap peningkatan penerimaan diri positif para ibu yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus (ABK). Sebelum diberikan layanan, semua peserta berada dalam kategori sedang, yang menandakan bahwa tingkat penerimaan diri mereka masih memerlukan perhatian dan pengembangan. Namun, setelah mengikuti layanan konseling kelompok, pada seluruh kelompok eksperimen kondisi penerimaan diri *positive* berada pada kategori tinggi, yang menggambarkan adanya peningkatan signifikan dalam penerimaan diri positif mereka. Peningkatan ini menunjukkan bahwa teknik ABCDE dalam konteks konseling kelompok efektif dalam membantu individu untuk mencapai penerimaan diri yang lebih baik. Untuk menguji signifikansi perubahan ini secara statistik, uji *Wilcoxon* dilakukan, yang menunjukkan hasil yang mendukung keberhasilan intervensi dalam meningkatkan penerimaan diri positif pada ibu yang memiliki anak ABK.

Tabel 3 Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Penerimaan Diri Positif

Kelompok Eksperimen	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Selisih (Δ)
Ibu A	72	88	+16
Ibu B	70	84	+14
Ibu C	74	86	+12
Ibu D	69	82	+13
Ibu E	73	85	+12
Ibu F	71	83	+12
Rata-rata	71,5	84,7	+13,2
Kelompok Kontrol	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Selisih (Δ)
Ibu G	70	70	0
Ibu H	72	71	-1
Ibu I	71	71	0
Ibu J	69	69	0
Ibu K	70	70	0
Ibu L	73	72	-1
Rata-rata	70,8	70,5	-0,3

Berdasarkan tabel 3 Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata skor sebesar +13,2 poin, menunjukkan adanya dampak positif dari konseling kelompok teknik ABCDE terhadap penerimaan diri positif. Kelompok kontrol tidak menunjukkan

peningkatan, bahkan terdapat sedikit penurunan rata-rata (-0,3 poin), mengindikasikan bahwa tanpa intervensi, tidak ada perubahan signifikan yang terjadi.

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

	Post-test Eksperimen -	Post-test Kontrol -
	Pre-test Eksperimen	Pre-test Kontrol
Z	-2.207	-,816
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,027	0,414

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* yang disajikan dalam Tabel 3, diperoleh nilai Z sebesar -2,207 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,027. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri positif secara signifikan setelah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor ke kategori yang lebih tinggi, sehingga layanan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri *positive*.

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE efektif dalam meningkatkan penerimaan diri positif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Teknik ABCDE, yang merupakan bagian dari pendekatan kognitif, memungkinkan individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang selama ini mempengaruhi cara mereka memandang diri dan kondisi yang mereka hadapi. Dalam konteks penelitian ini, orang tua yang menjadi peserta mendapatkan ruang untuk mengeksplorasi keyakinan irasional dan menggantinya dengan pemahaman yang lebih rasional dan adaptif terhadap situasi mereka sebagai orang tua dari anak ABK.

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test*, kondisi awal penerimaan diri positif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam kedua kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori sedang. Temuan ini mencerminkan bahwa para orang tua masih menghadapi tantangan dalam menerima kondisi anak mereka secara utuh, baik dari segi emosional, sosial, maupun psikologis. Hasil temuan ini sejalan dengan Islami & Ansyah (2020) yang menyatakan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus beragam. Kemampuan setiap individu berbeda untuk menerima keadaan mereka yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Meskipun anak-anak tersebut memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi, para subjek tetap berupaya untuk memahami mereka demi terciptanya komunikasi yang efektif. Selain itu, dalam hal perhatian dan kasih sayang, tiga subjek yang dimaksud merupakan bagian dari studi mereka, bukan dari sampel penelitian ini. Ketiga subjek tersebut menunjukkan bentuk penerimaan diri yang berbeda, seperti keterlibatan dalam aktivitas anak, pelatihan kemandirian, dan penerimaan terhadap keterbatasan anak mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri dalam studi tersebut meliputi dukungan sosial sebagai faktor utama, sementara faktor pembeda antara ketiganya adalah tingkat pendidikan, pola asuh, dan latar belakang agama (Islami & Ansyah, 2020). Dengan demikian penelitian tersebut mendukung hasil *pre-test* penelitian ini yang menunjukkan bahwa para ibu masih berada dalam tahap penerimaan yang belum optimal, dan menunjukkan pentingnya intervensi psikologis seperti konseling kelompok untuk membantu proses penerimaan diri secara lebih sehat dan menyeluruh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek meliputi dukungan sosial, sementara faktor yang membedakan mereka adalah pendidikan, pola asuh, dan agama. Temuan ini didukung dengan penelitian Layyina (2024) yang menemukan bahwa mayoritas orang tua yang memiliki anak *cerebral palsy* juga menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi, meskipun ada sebagian kecil yang masih berada pada kategori rendah. Penelitian tersebut menekankan bahwa faktor *mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri orang tua, di mana semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri mereka terhadap anak dengan kebutuhan khusus (Layyina et al., 2024).

Sejalan dengan pendapat Layyina dkk (2024) yang menyatakan ada sebagian kecil yang masih berada pada kategori rendah, dalam penelitian Afyyah dkk (2023) mengungkapkan Kondisi awal penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek berada pada tahap penyangkalan dan belum sepenuhnya menerima kondisi anak. Reaksi awal yang muncul ditandai dengan penolakan, rasa malu, serta kebingungan menghadapi kenyataan perkembangan anak yang berbeda. Meskipun pada akhirnya subjek mulai menyadari adanya keterlambatan bicara dan gejala autisme ringan, penerimaan tersebut masih bersifat parsial dan dipengaruhi oleh tekanan sosial serta emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri positif belum terbentuk secara utuh pada tahap awal (Afyyah et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam penerimaan diri positif pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE. Sebelum mendapatkan layanan, para ibu menunjukkan tingkat penerimaan diri yang bervariasi, namun setelah mengikuti sesi konseling, terjadi peningkatan yang jelas dalam cara mereka menerima diri dan situasi yang dihadapi. Layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE terbukti mampu membantu para orang tua untuk memahami dan mengelola pikiran negatif yang selama ini mungkin menghambat penerimaan terhadap kondisi anak mereka. Melalui proses konseling, para orang tua diberi ruang untuk mengeksplorasi pikiran dan keyakinan yang tidak rasional, lalu menggantinya dengan pemikiran yang lebih sehat dan realistis. Hasilnya, mereka menjadi lebih mampu menerima keadaan anak secara utuh, menjalani peran sebagai orang tua dengan lebih tenang, dan menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ABCDE efektif dalam meningkatkan penerimaan diri positif secara menyeluruh. Temuan penelitian ini memperkuat urgensi penerapan layanan konseling berbasis teknik kognitif dalam ranah pendidikan khusus maupun layanan sosial yang menangani keluarga anak ABK. Intervensi yang terstruktur dan berbasis teknik seperti ABCDE dapat menjadi solusi yang aplikatif dan terjangkau untuk meningkatkan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tantangan peran. Temuan ini juga dapat menjadi rujukan bagi konselor, guru pembimbing, dan praktisi psikologi untuk mengembangkan program konseling kelompok yang terarah dan berbasis kebutuhan riil individu.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang kecil sehingga generalisasi hasil masih perlu dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, serta menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk menggali pengalaman subjektif peserta secara lebih mendalam. Dengan demikian, gambaran mengenai efektivitas teknik ABCDE dalam meningkatkan penerimaan diri dapat diperoleh secara lebih luas dan menyeluruh, serta memperkuat dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi serupa di

masa mendatang. Dalam penelitian ini, perlakuan diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik ABCDE dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Konseling dilakukan selama 6 sesi, dengan frekuensi 2 kali per minggu dan durasi 60–90 menit per sesi, yang dipandu oleh seorang konselor profesional.

Adapun tahapan konseling teknik ABCDE yang diterapkan adalah A - *Activating Event*: Ibu diminta untuk mengidentifikasi situasi atau peristiwa yang memicu emosi negatif mereka terhadap kondisi anak, seperti rasa malu, marah, atau kecewa. B - *Belief*: Konselor menggali keyakinan atau pikiran irasional yang muncul dari peristiwa tersebut, misalnya keyakinan bahwa memiliki anak ABK adalah suatu aib atau kegagalan. C - *Consequence*: Peserta diajak menyadari dampak dari keyakinan tersebut terhadap emosi, perilaku, dan hubungan mereka dengan anak dan keluarga. D - *Disputing*: Konselor membimbing peserta untuk menantang dan mendebat keyakinan irasional yang dimiliki, lalu menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan positif. E - *Effect*: Peserta mengevaluasi perubahan emosi dan sikap setelah melakukan proses disputing, dan menanamkan cara berpikir yang lebih realistis, menerima, dan penuh empati terhadap diri sendiri maupun anak. Selama proses konseling, para ibu menunjukkan respon yang antusias dan terbuka. Mereka saling berbagi pengalaman, merasa didengar, dan mendapatkan dukungan emosional dari anggota kelompok lainnya. Banyak dari mereka menyatakan bahwa mereka merasa lebih ringan secara emosional setelah sesi, mulai dapat menerima kenyataan dengan lebih lapang, dan memiliki cara pandang baru terhadap peran keibuannya. Mereka juga menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan sehari-hari bersama anak ABK. Temuan ini menguatkan bahwa layanan konseling kelompok teknik ABCDE bukan hanya memberikan perubahan kognitif, tetapi juga menciptakan ruang aman untuk berbagi dan refleksi, yang sangat dibutuhkan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus. Maka dari itu, penting bagi praktisi dan institusi pendidikan inklusif untuk mempertimbangkan penerapan layanan serupa secara berkelanjutan dan sistematis.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik ABCDE secara signifikan efektif dalam meningkatkan penerimaan diri positif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Sebelum intervensi, seluruh peserta baik dari kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori sedang dalam penerimaan diri. Namun setelah mengikuti layanan konseling, semua orang tua dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan ke kategori tinggi, sementara kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang tanpa perubahan. Hasil ini diperkuat oleh uji statistik *Wilcoxon* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa teknik ABCDE, sebagai bagian dari pendekatan kognitif, mampu membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sehingga meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak ABK. Penelitian ini juga relevan dengan berbagai studi sebelumnya yang menyoroti pentingnya dukungan emosional dan pendekatan kognitif dalam proses penerimaan diri, serta menegaskan bahwa intervensi psikologis berbasis kelompok dapat menjadi strategi yang efektif dan aplikatif dalam konteks pendidikan dan layanan sosial.

REFERENSI

- Afiyyah, A. S., Sarasati, B., Corsini, A., & Nugraha, W. (2023). Penerimaan Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus di Rumah Belajar Hamirah Kabupaten Bekasi). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 4.
- Aktifah, N., Sabita, R., Nurseptiani, D., & Pratiwi, C. A. (2021). Peningkatan Keterampilan dengan Latihan Dasar Motorik Halus (Aktivitas Menulis) Pada Guru SLB Negeri Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *Community Empowerment*, 6(3), 438–443. <https://doi.org/10.31603/ce.4490>
- Andriani, O., Rinjani, A. Della, Mutiaya, & Aprilia, P. (2024). Peningkatkan Kesadaran Masyarakat : Memahami Kehidupan dan Tantangan Anak-Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 480–487.
- Arindo, E., Utomo, R., & Sugiasih, I. (2024). Emotion Regulation with Self-Acceptance of Mothers Who Have Children with Special Needs in SLB Regency "X." *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 92–104.
- Chaplin, J. . (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Perdasa.
- Firmawati, K. A. S. (2022). Gambaran Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB Negeri Banda Aceh Self-acceptance of parents who have children with special needs (ABK) at SLB Banda Aceh. *Jurnal Social Library*, 2(3), 94–98. <https://doi.org/10.51849/sl.v2i3.109>
- Fuaji, L. (2020). Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Diluar Nikah. Naskah Publikasi, 1–12. <http://eprints.ums.ac.id/81589/1/>.
- Hafizah, H., & Mulyani, R. R. (2022). Profil Self Acceptance Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Tiji Salsabila Kota Padang. *Journal of Education Research*, 2(3), 115–119. <https://doi.org/10.37985/jer.v2i3.61>
- Harahap, A. C. P. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Percetakan Diandra.
- Insani, U., & Itsna, I. N. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Bhamada*, 15(2), 29–36.
- Islami, E. D. P., & Ansyah, E. H. (2020). Self-acceptance of Mothers Who Have Children With Special Needs. *Indonesian Journal of Cultural and Comunity Deveploment*, 7.
- Iswarindi, B. A. S., & Widyana, R. (2022). Konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 184. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p08>
- Layyina, U., Amna, Z., Faradina, S., & Dahlia, D. (2024). Mindfulness dan Penerimaan Diri: Studi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(1), 21–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v7i1.37176>
- Pradnyani, A. (2019). Modul Konseling Kelompok Panduan Singkat Penerapan Psikodrama Dalam Konseling Kelompok. 5–6.
- Putra, A. R., Anggreiny, N., & Sarry, S. M. (2019). Kebersyukuran pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Spirits*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.30738/spirits.v10i1.6532>
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan konseling realita berbasis budaya Jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, 2(1), 118–128. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/480>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9(4), 2721–2731.
- Sunarya, P. B., Irvan, M., & Dewi, D. P. (2022). Kajian Penanganan Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1617>
- Wardani, I. K., & Artistin, A. R. (2023). Penerimaan Diri Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4174–4187. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.10145>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>

Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS*, 1(6), 249–257. <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i1.113>