

Efektivitas Strategi *Coping* Adaptif untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang

Astriani Rismawati^{1*}, Neni Noviza², Hartika Utami Fitri³

^{1, 2, 3} Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri, No.1, Kel. Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan.
astrianirismawati03@gmail.com

Abstract

This study was motivated by the low self-confidence found among people with physical disabilities at Sentra Budi Perkasa Palembang. Low self-confidence may affect their ability to interact, recognize their potential, and face challenges in daily life. This study aimed to determine the level of self-confidence before the implementation of adaptive coping strategies, the changes after the intervention, and the effectiveness of adaptive coping strategies in increasing self-confidence. The study used a quantitative experimental approach with a Pre-test Post-test Control Group Design. The sample consisted of 10 people with physical disabilities selected through saturated sampling. Data were collected using a 36-item self-confidence Likert scale and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before treatment, 8 respondents (80%) were in the low category and 2 respondents (20%) were in the moderate category, with a mean pre-test score of 72.8. After the implementation of adaptive coping strategies through group guidance, 3 respondents (30%) were in the high category and 7 respondents (70%) were in the moderate category, with no respondent remaining in the low category and a mean post-test score of 98.1. The Wilcoxon test produced $Z = -2.803$ and Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.005 < 0.05$. Thus, adaptive coping strategies were effective in increasing the self-confidence of people with physical disabilities at Sentra Budi Perkasa Palembang.

Keywords: Adaptive Coping Strategies, Self-Confidence, Physical Disabilities, Group Guidance

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya *self-confidence* yang ditemukan pada penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Rendahnya *self-confidence* dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi, mengenali potensi diri, dan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-confidence* sebelum penerapan strategi *coping* adaptif, perubahan tingkat *self-confidence* setelah diberikan perlakuan, serta efektivitas strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen dan desain *Pre-test Post-test Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 penyandang disabilitas fisik yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-confidence* berjumlah 36 item dengan skala *Likert*, sedangkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebanyak 8 responden (80%) berada pada kategori rendah dan 2 responden (20%) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 72,8. Setelah penerapan strategi *coping* adaptif melalui bimbingan kelompok, sebanyak 3 responden (30%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (70%) berada pada kategori sedang, serta tidak terdapat lagi responden pada kategori rendah. Nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 98,1. Hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai $Z = -2,803$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$. Dengan demikian, strategi *coping* adaptif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang.

Kata kunci: Strategi *Coping* Adaptif, *Self-Confidence*, Penyandang Disabilitas Fisik, Bimbingan Kelompok.

Copyright (c) 2026 Astriani Rismawati, Neni Noviza, Hartika Utami Fitri

✉Corresponding author: Astriani Rismawati

Email Address: astrianirismawati03@gmail.com (Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri, No.1, Kel. Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan)

Received 09 August 2026, Accepted 15 August 2026, Published 21 August 2026

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki hak untuk tumbuh, berkembang, berinteraksi, dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Penyandang disabilitas fisik juga memiliki potensi untuk berkembang dan

memberikan kontribusi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kondisi disabilitas dapat menghadirkan tantangan fisik, sosial, dan psikologis. Salah satu persoalan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah rendahnya *self-confidence*. Kondisi tersebut dapat membuat individu kurang yakin terhadap kemampuan diri, kurang berani berinteraksi, serta mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Self-confidence merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai keadaan. Dalam penelitian ini, *self-confidence* dipahami melalui beberapa aspek, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap positif terhadap diri sendiri, kemampuan menghadapi situasi sosial, serta kemandirian dan tanggung jawab pribadi. Aspek-aspek tersebut menjadi penting bagi penyandang disabilitas fisik karena kepercayaan terhadap kemampuan diri dapat membantu individu lebih siap menghadapi tantangan dan beradaptasi dengan lingkungan.

Rendahnya *self-confidence* dapat berkaitan dengan pengalaman individu dalam menghadapi kondisi fisik, penerimaan diri, dukungan keluarga dan lingkungan sosial, serta cara individu menghadapi masalah. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tidak hanya berfokus pada masalah yang dihadapi, tetapi juga membantu individu mengelola pikiran dan emosi secara lebih positif. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi *coping* adaptif.

Strategi *coping* adaptif merupakan upaya individu dalam menghadapi tekanan dan permasalahan melalui cara yang positif dan konstruktif, antara lain melalui pemecahan masalah, pengelolaan emosi, berpikir positif, dan pencarian dukungan sosial. Lazarus dan Folkman membedakan *coping* ke dalam *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dalam penelitian ini, kedua bentuk *coping* tersebut dipahami sebagai cara yang dapat digunakan secara konstruktif untuk membantu responden menghadapi permasalahan dan mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara cara individu menghadapi tekanan dengan kondisi psikologisnya. Desalegn et al. (2023) membahas strategi *coping* dan faktor yang berkaitan dengan tekanan psikologis pada penyandang disabilitas fisik. Sadiki dan Kibirige (2021) juga menunjukkan bahwa penyandang disabilitas fisik menggunakan berbagai strategi dalam menghadapi kondisi disabilitasnya. Penelitian lain mengenai *coping* menunjukkan bahwa strategi yang lebih adaptif, seperti berpikir positif, pemecahan masalah, dan dukungan sosial, dapat berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik (Kuznetsova et al., 2023; Moreno-Montero et al., 2024).

Penelitian mengenai *self-confidence* pada penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang masih memiliki ruang untuk dikembangkan, terutama penelitian yang secara langsung menguji penerapan strategi *coping* adaptif melalui bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan pada penyandang disabilitas fisik di lingkungan rehabilitasi sosial sehingga intervensinya disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan responden. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui apakah strategi *coping* adaptif dapat membantu meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-confidence* penyandang disabilitas fisik sebelum diberikan strategi *coping* adaptif, mengetahui perubahan tingkat

self-confidence setelah diberikan strategi *coping* adaptif, serta mengetahui efektivitas strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-test Post-test Control Group Design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan pemberian tes awal (*pre-test*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*post-test*) setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan tingkat *self-confidence*. Penelitian ini dilaksanakan di Sentra Budi Perkasa Palembang dengan subjek penelitian yaitu penyandang disabilitas fisik. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi yang ditetapkan sebagai subjek penelitian digunakan sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-confidence* yang terdiri dari 36 item dengan empat pilihan jawaban. Skala tersebut mencakup aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap positif terhadap diri sendiri, kemampuan menghadapi situasi sosial, serta kemandirian dan tanggung jawab pribadi. Skala digunakan untuk mengukur tingkat *self-confidence* responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa strategi *coping* adaptif melalui layanan bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol diberikan bimbingan kelompok tanpa strategi *coping* adaptif. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat *self-confidence*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik nonparametrik. Analisis dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-confidence* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui efektivitas strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

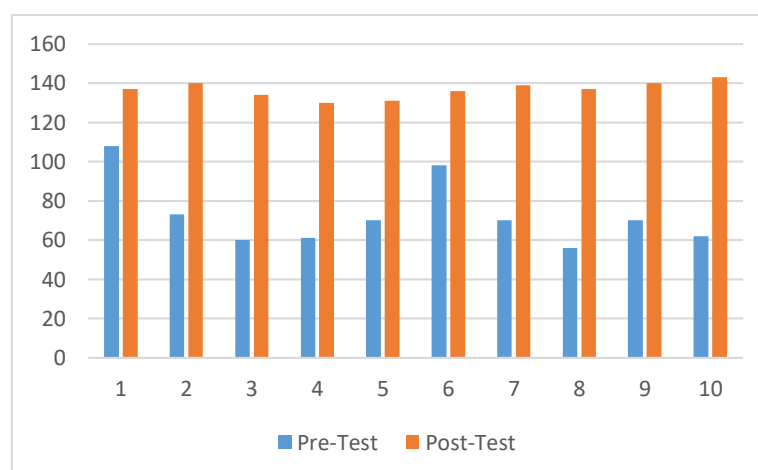
Untuk mengetahui efektivitas strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik, peneliti terlebih dahulu memberikan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah seluruh rangkaian strategi *coping* adaptif diberikan. Hasil pengukuran kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan tingkat *self-confidence* responden. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat peningkatan skor *self-confidence* setelah diberikan strategi *coping* adaptif. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Skor *Pre-test* dan *Post-test Self-Confidence* Penyandang Disabilitas Fisik

No.	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
1.	108	137	29
2.	73	110	37
3.	60	85	25
4.	61	98	37
5.	70	83	13
6.	98	136	38
7.	70	75	5
8.	56	85	29
9.	70	90	20
10.	62	82	20
Mean	72,8	98,1	25,3

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor *self-confidence* setelah diberikan strategi *coping* adaptif. Skor *self-confidence* sebelum perlakuan berada pada rentang 56 sampai 108, sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 75 sampai 137. Nilai rata-rata *self-confidence* juga mengalami peningkatan dari 72,8 pada saat *pre-test* menjadi 98,1 pada saat *post-test*. Dengan demikian, terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 25,3 poin. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat *self-confidence* responden setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan strategi *coping* adaptif.

Selain melihat perubahan skor secara keseluruhan, hasil pengukuran juga menunjukkan adanya perubahan kategori *self-confidence*. Sebelum diberikan perlakuan, sebanyak 8 responden (80%) berada pada kategori rendah dan 2 responden (20%) berada pada kategori sedang, serta tidak terdapat responden yang berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan strategi *coping* adaptif, sebanyak 3 responden (30%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (70%) berada pada kategori sedang, serta tidak terdapat lagi responden pada kategori rendah. data tersebut disajikan dalam bentuk diagram pada Grafik 1.



Grafik 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Grafik di atas telah menggambarkan adanya peningkatan terhadap *self-confidence* penyandang disabilitas fisik setelah diberikan perlakuan. Untuk menguji efektivitas strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang,

penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dibantu melalui SPSS untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-confidence* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Untuk mengetahui apakah peningkatan skor tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test – Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa *Negative Ranks* berjumlah 0, *Positive Ranks* berjumlah 10, dan *Ties* berjumlah 0. Hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor *self-confidence* setelah diberikan strategi *coping* adaptif dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor maupun skor yang tetap.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Test Statistics*

Test Statistics ^a	
	Post Test – Pre Test
Z	-2.803 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai Z sebesar -2,803 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self-confidence* sebelum dan sesudah diberikan strategi *coping* adaptif. Dengan demikian, strategi *coping* adaptif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* adaptif efektif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata *self-confidence* dari 72,8 pada saat *pre-test* menjadi 98,1 pada saat *post-test*. Selain itu, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar responden berada pada kategori rendah. Dari 10 responden, sebanyak 8 responden (80%) berada pada kategori rendah dan 2 responden (20%) berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih membutuhkan peningkatan dalam *self-confidence*, terutama dalam menghadapi kondisi diri, berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan kondisi disabilitas fisik.

Setelah diberikan strategi *coping* adaptif melalui layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan tingkat *self-confidence*. Tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori rendah, sedangkan 3

responden (30%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (70%) berada pada kategori sedang. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* adaptif membantu responden dalam mengembangkan cara menghadapi permasalahan secara lebih positif, mengelola emosi, berpikir positif, dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Hasil tersebut juga diperkuat oleh hasil *Positive Ranks* sebanyak 10 responden, yang berarti seluruh responden mengalami peningkatan skor *self-confidence*. Tidak adanya *Negative Ranks* dan *Ties* menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan ataupun memiliki skor yang sama dengan kondisi sebelumnya.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, strategi *coping* adaptif melalui bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu upaya yang membantu penyandang disabilitas fisik dalam meningkatkan *self-confidence*. Peningkatan yang terjadi tidak hanya terlihat dari nilai rata-rata, tetapi juga dari perubahan kategori dan hasil pengujian statistik yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, strategi *coping* adaptif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. Efektivitas tersebut ditunjukkan melalui peningkatan nilai rata-rata *self-confidence* dari 72,8 pada *pre-test* menjadi 98,1 pada *post-test*, serta hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $Z = -2,803$ dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,005 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi *coping* adaptif melalui layanan bimbingan kelompok dapat membantu penyandang disabilitas fisik menghadapi permasalahan secara lebih adaptif dan mendukung peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya dalam memperkaya kajian mengenai penerapan strategi *coping* adaptif untuk meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu bentuk layanan yang dapat diterapkan dalam mendukung proses pengembangan diri penyandang disabilitas fisik di lingkungan rehabilitasi sosial. Penerapan strategi *coping* adaptif dapat dikembangkan dengan menyesuaikan kondisi, kebutuhan, dan permasalahan yang dihadapi oleh penyandang disabilitas fisik.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan lokasi penelitian yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan *self-confidence*. Pengembangan penelitian juga dapat dilakukan dengan pelaksanaan intervensi dalam cakupan yang lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan strategi *coping* adaptif pada penyandang disabilitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Sentra Budi Perkasa Palembang yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh penyandang disabilitas fisik yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian penelitian. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya dalam upaya meningkatkan *self-confidence* penyandang disabilitas fisik melalui strategi *coping* adaptif dalam layanan bimbingan kelompok.

REFERENSI

- Andrian, Ego, and Suhertina Suhertina. "Upaya Guru Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja." *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 81–88.
- Andriati, Riris, Fenita Purnama Sari Indah, Rita Dwi Pratiwi, and Sandeep Poddar. *Strategi Coping Studi Pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS)*. Edited by Kodri. Indramayu, Jawa Barat: Adab, CV. Adanu Abimata, 2022.
- Desalegn, Getachew Tesfaw, Tadele Amare Zeleke, Shegaye Shumet, Yohannes Mirkena, and Tilahun Kassew. "Coping Strategies and Associated Factors among People with Physical Disabilities for Psychological Distress in Ethiopia." *BMC Public Health*, 2023, 1–10.
- Hidayati, Richma, Agung Slamet Kusmanto, and Arista Kiswantoro. "Development and Construct Validation of Indonesian Students Self-Confidance Scale Using Pearson Product Moment." *Pegem Journal of Education and Instruction* 13, no. 3 (2023): 94–103.
- Jung, Yun Hwa, Soo Hyun Kang, and Eun-cheol Park. "Impact of the Acceptance of Disability on Self-Esteem among Adults with Disabilities: A Four-Year Follow-Up Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 2–11.
- Sadiki, Marubini C, and Israel Kibirige. "Strategies Employed in Coping with Physical Disabilities Acquired during Adulthood in Rural South Africa." *African Journal of Disability*, 2021, 1–8.
- Sari, Adela Zinta, Kamila Istakhana, Sinar Sapriani, Ardiansyah, Annisa Al-Isra, Sunarsih, Dea Ayu Sapitri, et al. "Self-Confidence for Persons With Physical Disabilities in Sentra Budi Perkasa Palembang Through Islamic Psychotraphy Approach." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 1, no. 2 (2023): 94–101.
- Sepdarisa, Ulinsa, Br Kembaren, Rizka Harfiani, and Irsyad Mubarak Rkt. "Meningkatkan Self-Confidence Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Roda Berputar Di SMA

Negeri 3 Medan.” 5, no. 2 (2025): 66–75.

Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. 2020.

World Health Organization. “*Disability and Health: Fact Sheet*.” March 2023.