



Efektivitas Pelatihan Self-Instruction dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa

Received: 16th September 2025; Revised: 25th September 2025; Accepted: 30th September 2025

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/12534>

Nazarlin*

Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: nazarlinbth@unp.ac.id

Fatihah Raffles

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol
Padang, Indonesia

E-mail: fatihahraffles288@gmail.com

Sri Novia Martin

Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: srinovia91@fmipa.unp.ac.id

Ahmad Fauzan Yusman

Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: ahmadfauzan@unp.ac.id

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of self-instruction training in reducing anxiety related to entering the workforce among individuals with disabilities. The participants in this study were individuals with disabilities aged 20 to 30 years who exhibited high levels of anxiety. The study employed a quasi-experimental research design using a one-group pretest-posttest approach. Data were collected through anxiety measurement tools based on the theory of Nevid et al. (2005). Quantitative data were analyzed using a Paired Samples T-Test, while qualitative data were derived from observations and interviews. The results of the quantitative analysis showed ($t = 54.173$) with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). Furthermore, a reduction in anxiety levels related to entering the workforce was observed, as evidenced by higher pretest scores compared to posttest scores and the consistency of scores between the posttest and follow-up assessments. Overall, the findings of this study demonstrate that self-instruction training is effective in reducing workforce-related anxiety among individuals with disabilities.

*) Corresponding Author

Keywords : *Self-instruction training, anxiety related to entering the workforce, and individuals with disabilities.*

How to Cite: Nazarlin, Raffles, F., Martin, S.N., Yusman, A.F. (2025). Efektivitas Pelatihan Self-Instruction dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. *Al-Qalb Jurnal Psikologi Islam*, 16(2), 155–162. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11057>

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan persaingan yang semakin ketat, tantangan untuk memasuki dunia kerja tidak hanya dialami oleh individu normal, tetapi juga oleh individu disabilitas salah satunya penyandang tuna daksa. Tuna daksa adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada individu yang mengalami keterbatasan fisik, khususnya yang berdampak pada kemampuan bergerak atau

melakukan aktivitas sehari-hari (Rasyid, 2019). Keterbatasan ini bisa berupa kehilangan anggota tubuh, kelainan pada tulang atau otot, serta kondisi lain yang mempengaruhi mobilitas. Penyandang tuna daksa sering menghadapi tantangan dalam aspek sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Menurut Statistik Organisasi Perburuhan Internasional (OPI) dilaporkan bahwa tingkat pengangguran rata-rata disabilitas sebesar 7,6% sedangkan untuk

individu non-disabilitas hanya sebesar 6%. Bonaccio dkk. (2020) menyatakan bahwa individu disabilitas yang bekerja mendapatkan uang dan kesempatan pengembangan yang lebih sedikit dibandingkan dengan individu non disabilitas. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh Estika dan Rumayya (2024), penyandang disabilitas memiliki probabilitas sebesar 0,242 kali lipat atau 76% lebih rendah untuk bekerja daripada non disabilitas. Dengan kata lain, kesempatan kerja untuk penyandang disabilitas lebih rendah dibandingkan non disabilitas. Di Indonesia, berdasarkan laporan dari Susenas (Susenas) bahwa pada tahun 2020 jumlah disabilitas mencapai 28 juta atau 10% penduduk Indonesia dengan mayoritas berada pada usia produktif. Namun, banyak dari mereka yang belum siap bekerja karena kurangnya kesempatan, akses, dan akomodasi yang layak (Kagama, 2024).

Penelitian lain menyebutkan bahwa ketika mencoba berpartisipasi dalam dunia kerja, penyandang tuna daksa menghadapi berbagai tantangan yang signifikan. Salah satu kesulitan utama adalah diskriminasi yang masih ada di masyarakat. Stigma negatif terhadap penyandang disabilitas seringkali membuat mereka dianggap kurang mampu, sehingga peluang untuk mendapatkan pekerjaan yang layak menjadi terbatas (Smith & Jones, 2021). Selain diskriminasi, aksesibilitas fisik di tempat kerja juga menjadi masalah. Banyak tempat kerja tidak dirancang untuk memenuhi kebutuhan penyandang tuna daksa, sehingga mereka kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari. Hal ini bisa mencakup kesulitan dalam mencapai peralatan, toilet, atau ruang kerja yang memadai (Huang & Lee, 2023).

Selanjutnya, penyandang tuna daksa sering kali mengalami kurangnya dukungan sosial dalam lingkungan kerja. Banyak dari mereka tidak memiliki jaringan sosial yang kuat yang bisa membantu mereka dalam menghadapi tantangan pekerjaan, dan ini

bisa menyebabkan mereka merasa terisolasi dan tidak termotivasi (Davis & Kwan, 2022). Perasaan terisolir yang dirasakan dapat memunculkan gejala kecemasan. Kecemasan adalah salah satu tantangan utama yang dapat menghambat mereka dalam beradaptasi dan berfungsi secara efektif di lingkungan profesional. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat berpengaruh negatif pada kesehatan mental dan produktivitas individu (Yin dkk., 2020).

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir atau cemas yang dirasakan oleh individu ketika memasuki lingkungan profesional. Hal ini dapat dipicu oleh beberapa faktor antara lain ketidakpastian tentang tugas yang akan dihadapi, tekanan untuk memenuhi ekspektasi, dan kekhawatiran tentang penerimaan sosial di tempat kerja. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesehatan mental individu, memengaruhi produktivitas serta kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Berliana & Putri, 2020). Banyak individu, terutama yang memiliki disabilitas, mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat menghadapi tantangan pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa penyandang disabilitas termasuk tuna daksa, sering kali merasa tertekan dan cemas tentang bagaimana mereka akan diterima oleh rekan kerja dan atasan (Smith & Jones, 2021). Kecemasan ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif di tempat kerja dan menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi.

Penyandang tuna daksa sering kali merasakan tekanan dari stigma sosial dan prasangka yang berkaitan dengan disabilitas mereka. Penelitian oleh Lee dan Kim (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan disabilitas sering merasa kurang percaya diri, yang berkontribusi pada tingkat kecemasan yang tinggi ketika menghadapi situasi kerja yang baru atau tidak familiar. Hal ini menciptakan siklus

negatif yang sulit diatasi tanpa dukungan yang tepat. Sebuah studi oleh Mills dkk. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan kesehatan mental secara keseluruhan. Sejalan dengan hal itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa kecemasan dan depresi yang mungkin dialami oleh penyandang tuna daksa akibat stigma dan kesulitan beradaptasi dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik di tempat kerja (Tabrizi & Karami, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi yang dapat membantu mengatasi kecemasan ini.

Salah satu metode yang berpotensi efektif dalam mengurangi kecemasan adalah pelatihan *self-instruction*. *Self-instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan nonverbal (Bryant & Budd dalam Ayu dkk., 2024). Metode ini mengajarkan individu untuk mengelola pikiran dan perasaan mereka melalui teknik-teknik pengendalian diri dan pemecahan masalah.

Self-instruction telah terbukti efektif dalam konteks psikologi, terutama dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Fadli & Putri, 2023). Pelatihan *self-instruction* juga dapat memberdayakan penyandang tuna daksa dengan memberikan keterampilan praktis untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi di dunia kerja. Melalui latihan dan pengulangan, individu dapat belajar untuk berpikir lebih positif dan mengelola reaksi emosional mereka terhadap situasi yang menantang. Penelitian oleh Obi dkk. (2022) menunjukkan bahwa individu yang mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan signifikan dalam kecemasan.

Pelatihan *self-instruction* membantu klien mengurangi kecemasan dengan melakukan instruksi kepada dirinya saat

menghadapi dunia kerja. Tujuannya adalah individu merasa lebih tenang saat berhadapan dengan situasi sulit, serta perhatian mereka lebih terfokus pada hal-hal positif dalam diri dan tidak terpaku pada hal-hal yang kurang baik pada diri mereka (Meinchenbaum dalam Purnama, 2020). Pelatihan *self-instruction* berangkat dari teori Meinchenbaum bahwa apa yang dikatakan seseorang pada dirinya akan menentukan tindakannya (Ibraheem, 2020). Dalam pelatihan *self-instruction*, terdapat teknik *self-talk* atau *self-verbalization* atau berbicara kepada diri sendiri. Teknik ini akan membantu individu untuk membimbing diri dalam mengatasi masalah. Metode pelatihan *self-instruction* melibatkan terapis atau mentor yang bertindak sebagai model dan melaksanakan tugas sambil berbicara pada diri sendiri dengan keras atau lantang. Selanjutnya, klien diperintahkan untuk mempraktikkan hal yang telah dicontohkan dengan memberikan instruksi kepada diri dengan lantang. Langkah selanjutnya, individu mengucapkan instruksi dengan suara pelan kepada dirinya. Akhirnya, individu dapat melaksanakan tugas atau pekerjaannya sambil memberikan instruksi kepada diri secara tersembunyi atau dalam hati.

Pentingnya penelitian ini juga didorong oleh komitmen global terhadap inklusi sosial dan pemberdayaan penyandang disabilitas. Organisasi seperti PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) dan Organisasi Kesehatan Dunia seperti WHO telah menekankan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung bagi semua individu, termasuk mereka yang memiliki disabilitas (WHO, 2020). Pekerja dengan disabilitas mendapatkan stigma dan diskriminasi di tempat kerja. Hal ini merupakan salah satu faktor penyerapan angkatan kerja pada usia produktif kelompok penyandang disabilitas rendah apabila dibandingkan dengan kelompok non disabilitas (Mustika dkk., 2022).

Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan

menjadi sangat relevan dalam mendukung tujuan tersebut. Pelatihan *self-instruction* berpotensi menjadi solusi inovatif bagi penyandang tuna daksa. Dengan melatih mereka dalam teknik-teknik ini, tidak hanya membantu mereka mengelola kecemasan, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk berinteraksi lebih baik di tempat kerja. Penelitian oleh Budi dan Sari (2023) menegaskan bahwa *self-instruction* dapat meningkatkan keterampilan interpersonal dan kemampuan beradaptasi di lingkungan kerja. Selain itu, pendekatan berbasis *self-instruction* dapat memberikan individu kontrol yang lebih besar atas pengalaman mereka. Dengan memahami dan mengatur kecemasan mereka, penyandang tuna daksa dapat menghadapi tantangan kerja dengan lebih percaya diri. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, penelitian tentang efektivitas pelatihan *self-instruction* untuk penyandang tuna daksa tampak relevan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang intervensi yang efektif serta mendukung upaya untuk menciptakan dunia kerja yang lebih inklusif. Melalui pendekatan ini, kita tidak hanya membantu individu untuk mengatasi kecemasan mereka, tetapi juga berkontribusi pada perubahan sosial yang lebih besar. Dengan memfasilitasi partisipasi penyandang tuna daksa di dunia kerja, kita juga menciptakan masyarakat yang lebih adil dan setara.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk menguji secara kuantitatif ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam suatu kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2019). Senada dengan hal itu, Azwar (2019) berpendapat bahwa penelitian eksperimen menggunakan metode penelitian yang sistematis dan

terkendali. Selanjutnya, Creswell (2009) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji ide, prosedur atau praktik untuk mengetahui apakah hal tersebut berpengaruh terhadap variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen yang berbentuk *one group pretest-posttest*. Desain kuasi eksperimen yaitu desain penelitian yang tidak menggunakan pengacakan (random) dalam menempatkan partisipan ke dalam kelompok (Hastjarjo, 2019). Selanjutnya, *one group pretest-posttest* menurut Sugiyono (2019) merupakan desain eksperimental yang menggunakan pretest (pemberian tes sebelum *treatment*) dan *posttest* (pemberian tes sesudah *treatment*) dalam satu kelompok. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

	<i>Pretest</i>	<i>Independen</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
KE	O1	X	O2	O3

Keterangan:

- O1 : Skor skala kecemasan pada saat *pretest*
- O2 : Skor skala kecemasan pada saat *posttest*
- O3 : Follow up setelah pemberian perlakuan
- X : Perlakuan berupa pelatihan *self-instruction*
- KE : Kelompok eksperimen

Gambaran di atas menjelaskan bahwa penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) yang diberikan *treatment*. Tujuan dari rancangan ini adalah untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan. Hasilnya diperoleh dengan mengukur keadaan suatu kelompok sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Selanjutnya, keadaan sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan. Jumlah subjek penelitian yang terbatas membuat pemilihan kelompok kontrol sulit (Latipun, 2006). Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen yang terdiri dari penyandang tuna daksa akan menerima *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan yang mereka alami saat bekerja di tempat kerja. Setelah itu, subjek

yang teridentifikasi memiliki kecemasan yang tinggi akan diberi pelatihan *self-instruction* untuk menurunkan kecemasannya, dan mereka akan dievaluasi setelah pelatihan tersebut untuk mendukung intervensi dan pelatihan yang akan dilakukan dalam penelitian ini.

Subjek penelitian ini yaitu individu penyandang tuna daksa di Balai Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas Daerah Istimewa Yogyakarta dengan gangguan kecemasan. Pemilihan subjek didasarkan pada tiga kriteria, yaitu pertama berusia 20 hingga 30 tahun (dewasa awal), hal ini dikarenakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah bekerja sehingga tuna daksa dewasa awal cenderung memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja lebih tinggi dibandingkan periode perkembangan lainnya. Kedua, subjek memiliki tingkat kecemasan dengan skor tinggi. Hal ini diketahui dengan memberikan *pretest* kepada populasi penelitian yang berjumlah 14 orang. Berdasarkan kategorisasi skor kecemasan, diketahui bahwa 6 orang atau 43% dari populasi penelitian memiliki kecemasan dengan skor tinggi ($X \geq 120$). Subjek yang memiliki skor rendah diasumsikan tidak memerlukan perlakuan lagi, karena dengan skor rendah berarti subjek tersebut sudah memiliki *coping stress* dalam menghadapi dunia kerja. Ketiga, subjek memiliki kemampuan membaca yang baik, hal ini dikarenakan dalam pelatihan *self-instruction*, subjek akan diberikan materi dan informasi melalui *slide* atau *power point*.

Selanjutnya, data penelitian dihimpun melalui alat ukur yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang terdiri dari 42 aitem yang disusun mengacu pada tiga gejala kecemasan oleh Nevid dkk. (2005) meliputi gejala fisik, gejala behavioral, dan gejala kognitif. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, data dianalisis melalui uji paired sample t-

test, sedangkan secara kualitatif dengan observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data secara kuantitatif dan kualitatif ditemukan hasil bahwa pelatihan *self-instruction* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan setelah mendapatkan pelatihan *self-instruction*, tuna daksa memiliki skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan pelatihan *self-instruction*, misalnya subjek VA memiliki nilai *pretest* dengan kategori tinggi sebesar 128, setelah mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai *posttest* kategori rendah sebesar 69 dan terjadi kestabilan nilai *follow up* dengan kategori rendah sebesar 71, hal ini menunjukkan bahwa subjek masih merasakan gejala kognitif dengan nilai mean *follow up* (5,5). Subjek DS memiliki nilai *pretest* dengan kategori tinggi sebesar 127, setelah mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai *posttest* kategori rendah sebesar 71 dan terjadi kestabilan pada nilai *follow up* dengan kategori rendah sebesar 66.

Subjek WD memiliki nilai *pretest* dengan kategori tinggi sebesar 128, setelah mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai *posttest* kategori rendah sebesar 66 dan terjadi kestabilan pada nilai *follow up* dengan kategori rendah sebesar 70, hal ini menunjukkan bahwa subjek masih merasakan gejala fisik dengan nilai mean *follow up* (4,5) dan juga merasakan gejala behavioral dengan nilai mean *follow up* (3,5).

Subjek HM memiliki nilai *pretest* dengan kategori tinggi sebesar 128, setelah mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai *posttest* kategori rendah sebesar 71 dan

terjadi kestabilan pada nilai *follow up* dengan kategori rendah sebesar 67. Subjek ER memiliki nilai *pretest* dengan kategori tinggi sebesar 125, setelah mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai *posttest* kategori rendah sebesar 72 dan terjadi kestabilan pada nilai *follow up* dengan kategori rendah sebesar 70. Subjek FN memiliki nilai *pretest* dengan kategori tinggi sebesar 123, setelah mengikuti pelatihan *self-instruction* mengalami penurunan kecemasan dengan nilai *posttest* kategori rendah sebesar 66 dan terjadi kestabilan pada nilai *follow up* dengan kategori rendah sebesar 71. hal ini menunjukkan bahwa subjek masih merasakan gejala fisik dengan nilai mean *follow up* (4,5) dan juga merasakan gejala behavioral dengan nilai mean *follow up* (3,5).

Dengan nilai $t = 54,173$ dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,01$), hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor kecemasan antara kelompok eksperimen pada nilai *pretest* dan *posttest* yaitu nilai kecemasan *pretest* lebih tinggi ($X = 126.5$) daripada nilai *posttest* ($X = 66.167$). Hasil kuantitatif menunjukkan bahwa subjek yang menerima pelatihan *self-instruction* memiliki skor kecemasan yang lebih rendah.

Hal ini juga sejalan dengan hasil analisis kualitatif yaitu berdasarkan hasil observasi sebelum intervensi dilakukan yaitu pada subjek VA, DS, WD, HM, ER dan FN menunjukkan bahwa adanya penolakan, kekhawatiran, merasa terasing, tidak mau membuka diri, bosan dan gelisah. Saat pelaksanaan intervensi subjek VA, DS, WD, HM, ER dan FN menunjukkan bahwa mereka sudah mulai membuka diri, rasa khawatir berkurang, tidak merasa lagi ada penolakan, merasa tidak terasing. Berdasarkan hasil wawancara sebelum diberikan perlakuan, penyandang tuna daksa merasa terasing, khawatir, merasa adanya penolakan dari lingkungan, merasa

disalah mengerti, tidak memiliki sahabat dan takut melihat masa depan. Setelah mengikuti pelatihan *self-instruction*, penyandang tuna daksa mengalami perubahan seperti memandang dirinya lebih positif, berkurangnya rasa khawatir, tidak merasa gelisah, dapat membuka diri, tidak merasa terasing lagi, dan adanya motivasi hidup untuk meraih kebahagiaan dan tidak merasa cemas lagi di usia produktif.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII sekolah menengah atas (Prasetyo dkk., 2023). Pelatihan *self-instruction* mengajarkan pada diri individu termasuk tuna daksa bagaimana strategi pemecahan masalah yang efektif yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri (Setiawan dkk., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan pembahasan sebelumnya dan sesuai dengan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-instruction* dinilai efektif untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan menghadapi dunia kerja pada tuna daksa. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen berdasarkan nilai yang diperoleh subjek dalam *pretest* dan *posttest*. Keefektifan pelatihan *self-instruction* dapat dilihat dari skor yang diperoleh subjek penelitian di mana skor *posttest* lebih rendah dibandingkan skor *pretest*. Artinya, kecemasan menghadapi dunia kerja pada tuna daksa menurun setelah diberikan pelatihan *self-instruction*. Selain itu, diperkuat juga oleh kestabilan skor *posttest* dengan skor *follow up* yang didapatkan subjek pelatihan.

Penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja diikuti oleh kondisi di mana subjek sudah mulai memahami dirinya, subjek dapat memberikan instruksi kepada dirinya ketika berhadapan dengan situasi

sulit atau berada dalam masalah, serta merasa lebih santai dan rileks dalam menghadapi dan menekuni pekerjaannya.

Sehingga, saran yang dapat diberikan kepada individu khususnya tuna daksa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu mempelajari dan mempraktikkan teknik *self-instruction* saat menghadapi kondisi sulit, dengan harapan individu dapat terbebas dari gejala kecemasan dan melewati situasi sulit

dengan pikiran positif, lebih rileks, dan mampu melihat potensi yang ada dalam diri. Selanjutnya, bagi pengurus panti disabilitas bahwa pelatihan *self-instruction* dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan bagi penyandang tuna daksa sebagai solusi alternatif pencegahan maupun upaya penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, terciptalah kondisi yang sejahtera dan optimal bagi para pekerja tuna daksa dalam menghadapi dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ayu, D., Ningsih, P., Maret, U. S., & Legowo, E. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Peningkatan Keterampilan Komunikasi Lisan Siswa sebagai Fungsi dari Teknik Instruksi Diri Peningkatan Keterampilan Komunikasi Lisan Siswa sebagai Fungsi dari Teknik Instruksi Diri*. 2(3).
- Boehm, S. A., & Jammaers, E. (2024). Disability-based discrimination in organizations. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101932. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101932>
- Bonaccio, S., Connelly, C. E., Gellatly, I. R., Jetha, A., & Martin Ginis, K. A. (2020). The Participation of People with Disabilities in the Workplace Across the Employment Cycle: Employer Concerns and Research Evidence. *Journal of business and psychology*, 35(2), 135–158. <https://doi.org/10.1007/s10869-018-9602-5>
- Budi, R., & Sari, L. (2023). Enhancing workplace adaptation skills in individuals with disabilities through self-instruction training. *Journal of Disability Research*, 15(2), 78-92.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Fadli, M., & Putri, R. (2023). The impact of self-instruction training on mental health of individuals with disabilities. *Journal of Disability Studies*, 12(1), 45-60.
- Huang, L., & Lee, J. (2023). The effectiveness of self-instruction in enhancing self-efficacy and reducing anxiety in disabled individuals. *Psychology & Health*, 38(1), 52-66.
- Ibraheem, M. M. M. K. (2020). Self-instructions to improve attention among behavioral disability children in girls'schools in Rafha, KSA. *Journal of Organizational Behavior Research*, 5(1), 124 – 141.
- Lee, H., & Kim, S. (2021). Self-efficacy and anxiety among people with disabilities: The role of social support. *Disability and Rehabilitation*, 43(4), 563-570.
- Mills, J., Adams, R., & Smith, T. (2022). Self-instruction strategies for managing anxiety: A systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 120-134.

- Mustika, E. A. S., Hadi, E. N., Anharudin, A., Rofi'i, A., & Dewi, S. N. (2022). Stigma Pekerja terhadap Penyandang Disabilitas di Tempat Kerja. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(2), 30. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i2.6318>
- Obi, J. S. C., Nwankwo, C. A., Nnadi, G. C., & Nwosu, I. A. Effect of Self Instruction Technique on Generalized Anxiety among Secondary School Adolescents in Enugu State, Nigeria.
- Prasetyo, B. D., Widyawati, L., Ekasari, M. N., & Sari, R. T. (2023). Keefektifan teknik self-instruction untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII sekolah menengah atas. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 67-75. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v3i2.153>
- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas teknik self-instruction untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Prophetic: Professional, Emphaty, Islamic Counseling Journal*, 3(1), 95 – 110. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v3i1.6958>
- Rasyid, A. (2019). *Pendidikan Inklusi: Teori dan Praktik untuk Penyandang Disabilitas*. Jakarta: Kencana.
- Saputra, R., & Lidyawati, Y. (2019). Self-Instruction Technique in Group Counseling to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.420>
- Smith, L., & Jones, R. (2021). Overcoming barriers to employment for individuals with disabilities: A qualitative analysis. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 55(1), 23-35.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tabrizi, A., & Karami, M. (2022). Mental health and employment: The impact of anxiety on job performance among individuals with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 44(6), 860-870.
- WHO. (2020). World report on disability: Inclusion and accessibility in the workplace. Retrieved from [WHO website].
- Yin, Y., Wang, J., & Zhao, X. (2020). The relationship between disability and work-related anxiety: A meta-analysis. *Disability and Society*, 35(3), 435-450.