

Analisis Pelaksanaan Program Bina Diri dalam Meningkatkan Kemandirian Siswa Tunagrahita Kelas V di SLB Unggul Sakti Kota Jambi

Ria Ardianti^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:

Dikirim pada tanggal 22 Juni 2026

Direvisi pada tanggal 03 Juli 2026

Diterima pada tanggal 05 Juli 2026

Terbit online pada tanggal 30 September 2026

Kata kunci:

Anak Tunagrahita, Bina Diri, Kemandirian



This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Laboratory of Educational Administration Departemen Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Kegiatan penelitian ini bertujuan bahwa kemandirian aspek penting dalam perkembangan anak tunagrahita untuk mendukung kehidupan mereka di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan kemampuan kemandirian program bina diri, guna meningkatkan kemandirian anak kelas V tunagrahita di SLB Unggul Sakti. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan guru, orang tua, dan peserta didik dalam setiap tahap pelaksanaan program. Program bina diri dirancang secara sistematis meliputi aspek kebersihan diri, keterampilan rumah tangga, dan kemampuan sosial sederhana yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan peserta didik. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan kemandirian anak tunagrahita, yang terlihat dari peningkatan kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti berpakaian, menjaga kebersihan diri, dan berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua dalam program ini memberikan dampak positif terhadap keberlanjutan program di luar sekolah. Dengan demikian, program bina diri ini terbukti efektif dalam mendukung perkembangan kemandirian anak tunagrahita. Rekomendasi untuk pengembangan program di masa mendatang adalah memperluas cakupan materi dan melibatkan komunitas lokal untuk mendukung integrasi anak tunagrahita ke masyarakat.

Penulis Korespondensi:

Ria Ardianti

Email: riaardianti11@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hak dasar yang harus diakses oleh setiap individu, tanpa memandang kondisi fisik, mental, atau sosial. UU nomor 12 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional (sisdiknas) pasal 32 ayat 1, dan penjelasan pasal 15 disebutkan bahwasannya anak berkebutuhan khusus atau peserta didik berkebutuhan khusus yaitu yang memiliki kelainan baik fisik, emosional, mental, sosial dan yang memiliki kecerdasan dan bakat istimewa. ABK memiliki keterbatasan pada salah satu atau beberapa kemampuan baik itu bersifat fisik maupun psikologis. ABK yang memiliki keterbatasan kemampuan yang bersifat fisik, seperti tuna netra dan tuna rungu, sedangkan yang bersifat psikologis seperti autisme dan ADHD.

Dalam konteks pendidikan inklusif, anak-anak dengan kebutuhan khusus, termasuk anak-anak tunagrahita, memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan yang bermutu dan mampu mendukung pengembangan potensi mereka secara optimal (Malik, 2010). Anak-anak tunagrahita, yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan intelektual dan adaptif, membutuhkan pendekatan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Salah satu aspek penting yang harus diperhatikan dalam pendidikan anak tunagrahita adalah pengembangan kemandirian, yang merupakan fondasi utama bagi mereka untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan. Setiap individu memiliki hak untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya, termasuk anak dengan kebutuhan khusus seperti anak tunagrahita (Widya et al., 2020). Salah satu aspek penting dalam pengembangan tersebut adalah bina diri, yaitu kemampuan untuk merawat diri dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Syaripudin, 2012).

Salah satu layanan penting dalam pendidikan khusus adalah program bina diri. Program ini merupakan program wajib di sekolah luar biasa yang bertujuan melatih kemampuan dasar anak dalam merawat dan mengelola dirinya secara mandiri. Nasution et al. (2023) menegaskan bahwa pendidikan seharusnya menekankan pada pengembangan kekuatan dan potensi individu, bukan hanya berfokus pada kelemahan yang dimiliki peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, program bina diri membantu anak tunagrahita mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat berfungsi secara lebih mandiri di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Astaty (2003) juga menyatakan bahwa dalam melatih anak tunagrahita diperlukan kesabaran, ketekunan, dan kasih sayang, serta pemahaman terhadap tingkat kemampuan anak dalam menerima pembelajaran. Dengan demikian, penyusunan program bina diri perlu dilakukan secara sederhana, sistematis, dan disesuaikan dengan kebutuhan individual peserta didik, melatih kemandirian anak dalam merawat diri tanpa ketergantungan pada orang lain.

Program bina diri adalah salah satu strategi efektif yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan tersebut. Melalui program ini, anak-anak tunagrahita diberikan pelatihan dan pendampingan yang terstruktur untuk mengasah keterampilan dasar mereka secara bertahap. Program ini juga menanamkan nilai-nilai kemandirian, tanggung jawab, dan rasa percaya diri, yang penting untuk membangun individu yang lebih mandiri dan mampu berkontribusi dalam lingkungannya. Kemandirian tidak hanya mencerminkan kemampuan anak untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, berpakaian, dan menjaga kebersihan, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial. Melalui kemandirian, anak tunagrahita dapat membangun rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan sosial, dan meminimalkan ketergantungan pada orang lain (Rozana et al., 2023).

Proses peningkatan kemandirian pada anak tunagrahita tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan pendekatan yang terstruktur, sistematis, dan disesuaikan dengan kebutuhan serta potensi masing-masing individu. Pendekatan bina diri dalam konteks ini mencakup pelatihan keterampilan dasar, penguatan perilaku positif, serta dukungan dari keluarga, guru, dan lingkungan. Oleh karena itu, penelitian dan upaya yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk mengoptimalkan proses pembinaan diri pada anak tunagrahita, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih percaya diri dan mandiri (Nofianti et al., 2021).

Peran penting lembaga pendidikan seperti Sekolah Luar Biasa (SLB) menjadi sangat krusial dalam pelaksanaan program ini, sehingga perlu meningkatkan kemampuan kemandirian siswa tunagrahita di SLB. Unggul Sakti dengan menggunakan program Bina Diri bertujuan agar para siswa dapat melakukan aktifitasnya secara mandiri yang difokuskan pada aspek penilaian kemandirian siswa kelas V dengan cara mengurus diri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dikemukakan dari Skripsi Niki Asmorowati 2016 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul skripsi “Bimbingan Kemandirian pada Anak Tunagrahita SLBE Prayuwana Yogyakarta”. Dijelaskan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa metode bimbingan kemandirian yang digunakan adalah metode ceramah, metode demonstrasi serta metode eksperimen.

Pendekatan dalam program bina diri yang dilakukan oleh SLB Unggul Sakti dalam kemampuan kemandirian anak tunagrahita ini menjadi sangat relevan di tengah upaya pemerintah untuk memperkuat pendidikan inklusif dan memberikan perhatian lebih besar terhadap anak-anak berkebutuhan khusus. Program bina diri yang diterapkan secara terencana dan berkelanjutan dapat menjadi contoh nyata dari praktik pendidikan yang efektif dan efisien. Penelitian dalam pelaksanaan program bina diri dapat mengevaluasi dampaknya terhadap peningkatan kemandirian anak tunagrahita. Dengan demikian, diharapkan hasil dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan model pendidikan inklusif sesuai dengan kebutuhan zaman.

2. KAJIAN TEORI

Program Khusus Bina Diri

Konsep program khusus bina diri

Bina diri merupakan suatu pembinaan dan pelatihan tentang aktifitas kehidupan sehari-hari yang diberikan kepada anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di Sekolah Luar Biasa atau yang biasa disingkat dengan SLB ataupun di Sekolah Regular yang menyelenggarakan layanan pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus. Program khusus bina diri yang dimaksud ialah program khusus yang digunakan untuk melatih atau membina kemampuan siswa berkebutuhan khusus dalam kehidupan sehari-hari berupa kegiatan yang dilakukan dari bangun tidur hingga sampai tidur Kembali (Desmita, 2014).

Tujuan program khusus bina diri

Menurut Dodo Sudrajat dan Lilis Rosida berpendapat bahwa Bina diri adalah salah satu mata pelajaran yang khusus dimasukkan pada anak-anak yang memiliki gangguan mental atau tunagrahita, program bina diri ini dimaksudkan agar anak dapat memiliki ialah: kecakapan diri khususnya untuk keperluan dirinya sendiri sehingga bisa mengerjakan sendiri tanpa menggantungkan pada orang lain.

Adapun tujuan program khusus Bina Diri bagi anak tunagrahita ialah

- a) Menumbuhkan serta mengembangkan kemampuan anak tunagrahita dalam mengurus diri, merawat diri dan menolong diri.
- b) Menumbuhkan serta mengembangkan kemampuan anak tunagrahita dalam berkomunikasi.
- c) Menumbuhkan serta mengembangkan kemampuan anak tunagrahita dalam bersosial.

Ruang lingkup program khusus bina diri

Ruang lingkup pengembangan bina diri bagi anak tunagrahita meliputi keterampilan merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, bersosialisasi, keterampilan hidup, dan menggunakan waktu luang. Pelaksanaan program bina diri berorientasi pada kebutuhan peserta didik dengan memperhatikan lingkungan yang kondusif dan menggunakan pembelajaran terpadu serta mengembangkan keterampilan hidup atau kecakapan hidup. Program khusus bina diri berorientasi pada kebutuhan peserta didik tunagrahita yang mana terdapat tingkatan materi sesuai dengan kebutuhan dari peserta didik (Rosida dan dodo, 2013).

Kemandirian Tunagrahita

Kemandirian adalah usaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya melalui proses mencari identitas ego, yaitu merupakan perkembangan ke arah individualis yang mantab dan berdiri sendiri. Kemandirian biasanya ditandai dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, kreatif dan inisiatif, mengatur tingkah laku, bertanggung jawab, mampu menahan diri membuat keputusan sendiri, serta mampu mengatasi masalah tanpa ada pengaruh dari orang lain. Dengan demikian dengan adanya nilai kemandirian pada anak bukan berarti anak dapat melakukan segala kegiatan dalam kesehariannya sendiri seperti yang dilakukan orang dewasa, namun dalam kemandirian anak dapat mengurangi ketergantungan dengan orang tua atau dengan orang dewasa disekitarnya (Ummal, 2020).

Kemandirian merupakan aspek penting dalam kehidupan, kemandirian ini perlu dilatih sejak dini agar anak tidak selalu bergantung dengan orang lain. Anak tunagrahita adalah salah satu anak yang memiliki kelainan dalam perkembangan mental yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kecerdasan, anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam merawat diri. Hal ini perlu penanganan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak. Anak tunagrahita memerlukan pendidikan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan pada diri anak secara optimal. Penanganan ini dapat berupa melatih kemampuan merawat diri untuk melakukan aktifitas sehari-hari (*activity of daily living*) ADL dikenal dengan istilah bina diri yang mengacu pada kegiatan sehari-hari.

Menurut Nasrudin ciri-ciri kemandirian itu ditandai dengan adanya perilaku sebagai berikut:

- 1) Mengerjakan sendiri tugas-tugasnya, ditunjukkan dengan kegiatan yang dilakukan dengan kemauannya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain dan tidak bergantung pada orang lain.
- 2) Aktif dan bersemangat, ditunjukkan dengan usaha meraih prestasi serta mewujudkan harapan harapannya.
- 3) Inisiatif, memiliki kemampuan berfikir dan bertindak secara kreatif.
- 4) Bertanggung jawab, melaksanakan tugas dengan baik, dan penuh pertimbangan dalam bertindak.
- 5) Kontrol diri yang kuat, ditunjukkan dengan adanya pengendalian tindakan dalam mengatasi masalah.

Tunagrahita

Tunagrahita adalah individu yang memiliki inteligensi yang signifikan berada dibawah rata-rata dan disertai dengan ketidakmampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan. Tunagrahita merupakan keadaan keterbelakangan mental atau retardasi mental (*mental retardation*). Anak tunagrahita cenderung memiliki inteligensi dibawah rata-rata normal dengan disertai ketidak mampuan dalam perilaku adaptif yang muncul dalam masa perkembangannya. Perilaku adaptif diartikan sebagai kemampuan seseorang memikul tanggung jawab sosial dengan tahapan

perkembangannya. Tunagrahita sering disamakan dengan istilah lemah pikiran, terbelakangan mental, cacat mental, bodoh atau dungu dll (Kharidatin, 2014).

Berikut akan dijelaskan klasifikasi anak tunagrahita yang lebih spesifik berdasarkan berat ringannya kelainan:

1) Tunagrahita Ringan

Anak tunagrahita ringan masih bisa belajar menulis, membaca, dan berhitung sederhana. Dengan bimbingan dan pendidikan yang baik maka anak tunagrahita ringan dapat memperoleh hasil yang baik pula. Anak tunagrahita ringan pada umumnya tidak mengalami gangguan fisik. Secara fisik mereka sama seperti anak normal pada umumnya. Oleh karena itu sulit membedakan secara fisik anak tunagrahita dengan anak normal.

2) Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang bisa mencapai perkembangan sampai kurang lebih 7 tahun anak normal. Mereka masih bisa didik mengurus diri sendiri, melindungi diri dari bahaya, contohnya menghindari kebakaran, berjalan di jalan raya, berlindung dari hujan dan lain lainnya. Anak tunagrahita sedang sangat sulit bahkan tidak bisa belajar seperti belajar menulis, membaca dan berhitung. Dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita sedang membutuhkan pengawasan terus menerus.

3) Tunagrahita Berat

Anak tunagrahita berat kemampuan yang dicapai hanya kurang dari tiga tahun anak normal. Anak tunagrahita berat memerlukan bantuan perawatan secara total dalam hal apa pun, seperti makan, mandi, minum, berpakaian dan lain lainnya. Bahkan mereka juga memerlukan perlindungan dari berbagai bahaya.

Kemandirian Tunagrahita

Aspek kemandirian anak tunagrahita berhubungan dengan kemampuan dalam menolong diri sendiri dan tidak selalu bergantung pada orang lain, seperti: kemampuan makan dan minum, mandi, menggosok gigi, berpakaian atau berbusana serta kemampuan menolong dirinya dari bahaya atau menghindari bahaya. Anak tunagrahita dapat dikatakan mandiri jika telah mampu melakukan kegiatan menolong diri sendiri (*self-help*) tanpa meminta bantuan kepada orang lain, terampil membersihkan diri dan merapikan diri, terampil mengurus dirinya (berpakaian, makan dan minum) serta bisa menghindari bahaya dan menolong dirinya dari bahaya (Ramadhan, 2012).

Kemandirian anak tunagrahita sesuai dengan apa yang mereka butuhkan. Kemandirian anak tunagrahita yang masih duduk di sekolah dasar berbeda dengan anak tunagrahita yang sudah duduk di sekolah menengah pertama atau pun di sekolah menengah atas karena kebutuhan mereka jelas berbeda menyesuaikan dengan faktor umur mereka masing-masing. Pada umumnya anak tunagrahita mengalami hambatan dalam intelektualnya sehingga kemandiriannya tentunya harus sesuai dengan potensi yang mereka miliki. Kemandirian pada anak tunagrahita tidak bisa dikatakan sama dengan kemandirian pada anak normal pada umumnya karena tingkat pencapaiannya berbeda sesuai dengan potensi yang mereka miliki.

Beberapa upaya untuk mencapai kemandirian yang sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh anak tunagrahita, diantaranya:

- a) Menumbuhkan rasa percaya diri, dengan memberikan sikap positif pada anak tunagrahita dengan melalui tingkat kesulitan dalam memberikan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
- b) Menumbuhkan rasa tanggung jawab, dengan memberikan kesempatan kepada anak tunagrahita untuk melakukan kegiatan-kegiatan, seperti: memberikan tugas-tugas sederhana di rumah, di sekolah, di masyarakat dan di lingkungannya.
- c) Menumbuhkan kemampuan menentukan pilihan dan mengambil keputusan sendiri, diperlukan adanya peluang dan kepercayaan yang diberikan kepada anak agar terbiasa untuk mengambil keputusan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh anak tunagrahita.
- d) Menumbuhkan kemampuan mengendalikan emosi, dapat dilakukan dengan memberi kesempatan seluas luasnya kepada anak tunagrahita untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya dan berusaha untuk memberi kesempatan pada anak tunagrahita untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Keterampilan Anak Tunagrahita

Menurut Choirah 2020 berikut ada 5 keterampilan yang bisa kita berikan kepada anak tunagrahita diantaranya adalah:

a) Keterampilan Merawat Diri

Merupakan keterampilan dasar pada seseorang dalam hal merawat diri sendiri. Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan memelihara badan seperti mandi, menggosok gigi, membersihkan, mencuci tangan, merawat rambut, kemudian keselamatan diri seperti melindungi diri dari bahaya, kemudian hal yang berkaitan dengan kesehatan.

b) Keterampilan Mengurus Diri

Merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan memelihara diri secara praktis, kemudian kebutuhan yang bersifat pribadi seperti makan, minum, berdandan, berpakaian, mencuci piring, menyeterika, memakai sepatu, dan kegiatan lainnya.

c) Keterampilan Menolong Diri

Keterampilan menolong diri merupakan keterampilan yang berkaitan dengan mencuci pakaian, mencuci sepatu, kegiatan rumah seperti menyapu, dan kegiatan lainnya.

d) Keterampilan Berkomunikasi

Merupakan keterampilan dalam hal menyatakan keinginan secara lisan maupun tertulis dan kemampuan menjawab sesuatu hal seperti menjawab nama, alamat rumah, atau identitas lainnya seperti keluarga.

e) Keterampilan Bersosialisasi

Merupakan keterampilan yang berkaitan dengan menjalin relasi dengan orang lain, teman, ataupun masyarakat, seperti kemampuan berempati, bersimpati, menjaga perasaan orang lain, mentaati norma sosial, mampu bergaul, menghormati orang lain, menghargai orang lain, dan keterampilan sosial lainnya.

Klasifikasi Anak Tunagrahita

Pada umumnya di masyarakat anak tunagrahita sering diistilahkan dan disamakan dengan anak idiot padahal asumsi tersebut kurang tepat karena anak tunagrahita terdiri dari berbagai macam klasifikasi. Menurut Amin (1995: 21) bahwa "*Debil* untuk yang ringan, *Imbesil* untuk yang sedang, dan *idiot* untuk yang berat dan sangat berat". Selain itu setiap klasifikasi diukur dengan tingkat IQ mereka. Sedangkan klasifikasi yang digunakan di Indonesia saat ini sesuai dengan PP 72 tahun 1991 (Astati, 2010) adalah sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita ringan IQ-nya 50-70,
- 2) Tunagrahita sedang IQ-nya 30-50,
- 3) Tunagrahita berat dan sangat berat IQ-nya kurang dari 30.

Berikut ini indikator penilaian kemampuan kemandirian program bina diri dalam CP (Capaian Pembelajaran) sebagai berikut:

Mengurus Diri

Peserta didik mampu mengenakan dan menanggalkan pakaian berkancing, melepas dan memakai sepatu tanpa tali, memakai ikat pinggang, serta menata rambut. Berikutnya peserta didik laki-laki mampu memakai minyak rambut. Kemudian peserta didik perempuan mampu menggunakan jepit rambut, pita, dan bando.
--

Hal ini perlu diketahui kegiatan penelitian ini berdasarkan teori menurut Miles dan Huberman mengemukakan bahwa, aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu data *reduction* (reduksi data), data *display* (penyajian data), dan *conclusion drawing or verification* (penarikan kesimpulan atau verifikasi). Data diperoleh, kemudian dikumpulkan untuk diolah secara sistematis. Dimulai dari wawancara, mengklarifikasi, selanjutnya penyajian data serta menyimpulkan data. Berikut teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles and Huberman adalah:

1) Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya.

2) Penyajian data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya.

3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung ada tahap pengumpulan data berikutnya.

Temuan penelitian terdahulu

Adapun beberapa temuan dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Skripsi Niki Asmorowati 2016 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta: Bimbingan Kemandirian pada Anak Tunagrahita SLBE Prayuwana Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa metode bimbingan kemandirian yang digunakan adalah metode ceramah, metode demonstrasi serta metode eksperimen. Hasilnya anak Tunagrahita sudah mengalami banyak perubahan yaitu mau buang air besar dan kecil di kamar mandi, mau menyiram setelah buang air besar dan kecil, bisa menggunakan baju yang ada kancingnya sendiri serta mampu mengatakan jika ingin buang air besar dan kecil sehingga tidak buang air besar dan kecil di celana.
- 2) Skripsi Eka Purnama Sari 2018 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung: Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus di TK Inklusif dan Klinik Psikologi Tunas Mandiri Jl Kepayang Gang Cendana No 16 Raja Basa Pramuka Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, hasil dari penelitian ini didapatkan temuan bahwa adanya kegiatan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh TK inklusif dan klinik psikologi (ABK) tunas mandiri raja basa pramuka Bandar lampung sangat membantu anak berkebutuhan khusus agar dapat lebih mandiri dalam tindakan dan berpikir.
- 3) Jurnal psikologi fisisip vol. 6 no. 1 2018 Puji Astutik. Dukungan Orang Tua dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita Sedang di Sekolah Dasar SLB C Ruhui Rahayu Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, hasil dari penelitian ini yaitu dukungan orang tua adalah interaksi yang dikembangkan orang tua yang dicirikan oleh perawatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif orang terhadap anak. Dukungan orang tua membuat anak merasa nyaman terhadap kehadiran orang tua dan menegaskan dalam benak anak bahwa dirinya diterima dan diakui sebagai individu.

Dengan demikian, anak tunagrahita biasanya terdapat keganjilan tingkah laku yang tidak sesuai dengan ukuran normatif di lingkungannya. Ketidaksesuaian ini antara tingkah laku dengan perkembangan umurnya. Seperti halnya anak tunagrahita yang berumur 10 tahun masih berperilaku seperti anak yang berumur 6 tahun. Hal ini disebabkan karena adanya selisih yang signifikan antara umur mental dengan umur kronologis. Semakin dewasa anak tunagrahita maka semakin lebar pula selisih yang terjadi. Tidak heran jika anak tunagrahita masih sangat tergantung kepada orang tuanya dan sangat membutuhkan rawat penuh serta bimbingan dari orang tuanya dan para guru ataupun psikolog. Rendahnya tingkat kecerdasan anak tunagrahita membuat mereka tidak bisa mengurus diri mereka sendiri, seperti mandi, makan, minum, berpakaian sendiri, menali sepatu, dan kegiatan merawat diri yang lainnya. Yang dimaksud tunagrahita dalam penelitian ini adalah, tunagrahita dengan karakteristik ringan. Maka adanya program bina diri ini dilaksanakan agar anak dapat memiliki kecakapan diri khususnya untuk keperluan dirinya sendiri sehingga bisa mengerjakan sendiri tanpa menggantungkan pada orang lain.

3. METODE, DATA, ANALISIS

Pendekatan dalam penelitian ini yang dipilih berupa pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Deskriptif kualitatif yaitu menganalisa data yang bersifat penjelasan atau penguraian data dan informasi yang kemudian dikaitkan dengan teori dan konsep-konsep yang mendukung pembahasan yang relevan dimana penjelasan ini menggunakan metode kualitatif kemudian diperoleh kesimpulan dari permasalahan penelitian ini. Penggunaan metode penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif ini untuk menggambarkan program khusus bina diri dalam meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita di SLB Unggul Sakti sehingga memperoleh kesimpulan mengenai program khusus bina diri dalam meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita ini.

Pelaksanaan kegiatan penelitian ini dilakukan sebanyak 4 anak tunagrahita kelas V di SLB Unggul Sakti yang melibatkan informan utama adalah orang tua siswa tunagrahita dan guru kelas V. Lokasi bertempat di SLB Unggul Sakti yang waktu pelaksanaannya pada tanggal 04 – 12 Mei 2026.

Berbagai tahapan dan metode yang disesuaikan dengan capaian pembelajaran yang berfokus pada kemampuan kemandirian anak tunagrahita dalam CP (Capaian Pembelajaran) sebagai berikut.

Mengurus Diri

Peserta didik mampu mengenakan dan menanggalkan pakaian berkancing, melepas dan memakai sepatu tanpa tali, memakai ikat pinggang, serta menata rambut. Berikutnya peserta didik laki-laki mampu memakai minyak rambut. Kemudian peserta didik perempuan mampu menggunakan jepit rambut, pita, dan bando.

Analisis data dalam penelitian kualitatif ini, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data. Menurut dalam teori Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu data *reduction* (reduksi data), data *display* (penyajian data), dan *conclusion drawing or verification* (penarikan kesimpulan atau verifikasi). Data diperoleh, kemudian dikumpulkan untuk diolah secara sistematis. Dimulai dari wawancara, mengklarifikasi, selanjutnya penyajian data serta menyimpulkan data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles and Huberman

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Metode penelitian program bina diri bagi anak tunagrahita di SLB Unggul Sakti dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan kemandirian mereka melalui pendekatan yang holistik dan berpusat pada kebutuhan individu. Pelaksanaan penelitian ini melibatkan berbagai tahapan dan metode yang disesuaikan dengan kemampuan, potensi, dan tantangan unik yang dihadapi setiap anak. Pertama, prosesnya dimulai dengan melakukan asesmen awal . Asesmen ini mencakup pengamatan langsung wawancara dengan orang tua atau wali, serta penilaian terhadap kemampuan dasar anak dalam aspek motorik, kognitif, dan sosial. Hasil asesmen menjadi dasar untuk menyusun rencana pembelajaran individual (RPI) yang mencerminkan kebutuhan spesifik setiap anak.

Tahap berikutnya adalah pengenalan keterampilan dasar bina diri yang berfokus pada kemampuan kemandirian anak dengan cara mengurus diri. Dalam tahap ini, anak-anak diajarkan keterampilan-keterampilan sederhana yang mendukung kemandirian, seperti keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan memelihara diri secara praktis, kemudian kebutuhan yang bersifat pribadi seperti mengenakan dan menanggalkan pakaian berkancing, menata rambut, melepas dan memakai sepatu tanpa tali, memakai ikat pinggang, dan kegiatan lainnya. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, menggunakan metode demonstrasi oleh guru atau pendamping, diikuti dengan praktik langsung oleh anak. Pendekatan ini mengutamakan repetisi, penguatan positif, dan pemberian motivasi untuk meningkatkan rasa percaya diri anak.

Adapun data anak tunagrahita kelas V di SLB Unggul Sakti yang diwawancarai sebagai berikut:

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Fernando Gerard	Laki – laki
2	M. Nadzib Akmal	Laki – laki
3	Rafael Dosantod Sinaga	Laki – laki
4	Wynnelysya Fulgens Rulid	Perempuan

Berdasarkan data diatas, hasil observasi dari 4 anak tunagrahita 3 diantaranya memiliki kemampuan kemandirian yang cukup baik karena adanya bentuk dukungan dari anggota keluarga dan orang tua yang selalu intens memperhatikan perkembangan anaknya dengan cara mengulangi proses pembelajaran di sekolah.

No	Nama	Jenis Kelamin	Kemampuan kemandirian
1	Fernando Gerard	Laki – laki	- Menata rambut (memakai minyak rambut) - Melepas dan memakai sepatu tanpa tali - Memakai ikat pinggang

2	M. Nadzib Akmal	Laki – laki	• Mengenakan dan menanggalkan pakaian berkancing • Menata rambut (memakai minyak rambut) • Melepas dan memakai Sepatu tanpa tali • Memakai ikat pinggang
3	Wynnelysya Fulgens Rulid	Perempuan	• Mengenakan dan menanggalkan pakaian berkancing • Menata rambut (menggunakan jepit rambut, pita, dan bando.) • Memakai ikat pinggang

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa program bina diri yang difokuskan pada keterampilan mengurus diri memberikan dampak positif bagi kemandirian anak tunagrahita. Kemajuan ini menjadi bukti bahwa dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang konsisten, anak mampu mengembangkan kemampuan mereka secara signifikan. Namun, keberhasilan ini tidak hanya menjadi tanggung jawab pihak sekolah, melainkan juga membutuhkan kolaborasi yang erat antara guru dan orang tua. Peran orang tua sangat penting untuk melanjutkan dan memperkuat pembelajaran ini di rumah, sehingga anak dapat terus berlatih dan semakin terbiasa mengurus diri secara mandiri. Program bina diri ini harus diterapkan secara berkesinambungan baik di sekolah maupun di rumah. Pihak sekolah diharapkan dapat melanjutkan program ini secara berulang hingga para siswa benar-benar mampu melakukannya dengan baik tanpa bantuan. Dengan demikian, tujuan program ini, yaitu meningkatkan kemandirian siswa dalam mengurus diri, dapat tercapai secara maksimal. Kerja sama yang solid antara guru dan orang tua menjadi kunci penting agar setiap siswa dapat tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri dan percaya diri.

Pembahasan

Pelaksanaan program bina diri dalam meningkatkan kemandirian pada anak tunagrahita di SLB Unggul Sakti adalah sebuah upaya sistematis untuk membantu anak-anak dengan keterbatasan intelektual mengembangkan kemampuan dasar yang mendukung kemandirian mereka dalam kehidupan sehari-hari. Program ini dirancang dengan pendekatan yang holistik, memperhatikan kebutuhan individu setiap anak, serta melibatkan berbagai elemen dalam lingkungan pendidikan, seperti guru, keluarga, dan fasilitas yang mendukung (Ardiyanto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian program bina diri di SLB Unggul Sakti dapat dijelaskan sesuai observasi yang dilakukan memberikan ulasan hasil wawancara sebagai berikut:

- a) 1 diantaranya masih harus diberikan bimbingan (Rafael Dosantod Sinaga) hanya mampu menata rambut (menyisir rambut) saja.
- b) Informasi yang di dapat dari guru wali kelas bahwasanya peserta didik atas nama Rafael Dosantod Sinaga adalah seorang anak tunggal sehingga dirumah cenderung dilayani untuk semua kegiatan.
- c) Informasi yang di dapat dari orang tua Rafael Dosantod Sinaga bahwasanya anaknya tersebut lamban untuk mengerjakan kegiatan sehingga orang tua tidak sabaran dan cenderung membantu pekerjaan anaknya agar cepat selesai.

Program bina diri dimulai dengan proses identifikasi kebutuhan dan kemampuan anak. Guru-guru yang terlatih melakukan asesmen untuk memahami tingkat perkembangan anak dan menentukan keterampilan-keterampilan yang perlu dikembangkan. Dalam proses ini, aspek-aspek seperti kemampuan motorik, sosial, emosional, dan kognitif anak dianalisis secara mendalam. Hasil asesmen ini menjadi dasar untuk merancang rencana pembelajaran yang spesifik dan terarah (Jubaedah et al., 2019).

Dalam program bina diri ini peran serta orang tua sangat penting dilibatkan dalam berbagai pelatihan dan diberikan panduan untuk melanjutkan latihan bina diri di rumah. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang konsisten dan mendukung perkembangan anak, baik di sekolah maupun di rumah. Dengan begitu, proses pembelajaran menjadi lebih efektif karena anak mendapatkan pengalaman yang berkesinambungan (Jubaedah et al., 2019).

Evaluasi keberhasilan program bina diri ini diupayakan guru di kelas V di SLB Unggul Sakti menggunakan pendekatan formatif dan sumatif. Penilaian formatif dilakukan secara berkelanjutan selama proses pembelajaran untuk memantau perkembangan anak dan menyesuaikan strategi pembelajaran jika diperlukan. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan di akhir periode untuk menilai sejauh mana anak telah mencapai kemandirian yang diharapkan. Data dari evaluasi ini digunakan untuk menyusun rencana lanjutan yang lebih sesuai dengan kebutuhan anak (Ardiyanto, 2014).

Pelaksanaan program ini akan maksimal diperlukan kelengkapan fasilitas yang mendukung guna mempermudah saat pembelajaran anak disekolah. Ruang-ruang pembelajaran dirancang untuk mendukung latihan keterampilan diri anak tunagrahita dalam melaksanakan keterampilan bina diri secara mandiri. Semua fasilitas ini dirancang agar anak dapat belajar dalam suasana yang aman dan nyaman sehingga pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan capaian pembelajaran pada aspek kemampuan kemandirian anak.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan program bina diri dalam meningkatkan kemandirian pada anak tunagrahita di SLB Unggul Sakti menunjukkan bahwa pendekatan yang terstruktur, individual, dan melibatkan kolaborasi antara sekolah dan keluarga memiliki dampak positif dalam membangun kemampuan mandiri anak. Melalui tahapan yang meliputi asesmen, pengajaran keterampilan dasar, simulasi situasi nyata, serta evaluasi berkala, anak-anak tunagrahita dapat mengembangkan keterampilan praktis untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mandiri. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan kognitif anak, tetapi juga pada aspek sosial dan emosional mereka, sehingga anak-anak memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan di lingkungannya. Dukungan orang tua atau guru kelas V menjadi bagian dari keberhasilan program bina diri. Memastikan bahwa pembelajaran yang diperoleh di sekolah dapat diterapkan secara konsisten di rumah. Dengan demikian, program bina diri ini berhasil menjadi sarana yang efektif untuk membantu anak-anak tunagrahita mencapai kemandirian yang lebih optimal, sekaligus membuka peluang bagi mereka untuk menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan berdaya.

Evaluasi kegiatan penelitian ini dilakukan secara berkala untuk memantau kemajuan anak tunagrahita. Setiap anak dinilai berdasarkan kemampuannya dalam melaksanakan keterampilan bina diri secara mandiri. Jika ditemukan hambatan, tim pengajar melakukan revisi pada strategi pengajaran untuk memastikan setiap anak mendapatkan pendekatan yang paling efektif. Hasil evaluasi ini juga menjadi bahan refleksi untuk mengembangkan program lebih lanjut di masa mendatang. Dengan metode yang terstruktur, pendekatan individual, dan dukungan lingkungan yang inklusif, program bina diri anak kelas V di SLB Unggul Sakti diharapkan dapat menjadi langkah konkret dalam meningkatkan kemandirian anak-anak tunagrahita. Tidak hanya memberikan keterampilan praktis, program ini juga bertujuan membangun kepercayaan diri mereka sebagai individu yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mandiri.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Perspektif Pendidikan Anak Tunagrahita atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang telah diberikan selama proses perkuliahan dan penyusunan artikel ini. Semoga upaya kita bersama dapat membawa manfaat dan kemajuan bagi Pendidikan Inklusif di SLB Unggul Sakti.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, S. (2014). Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Melalui Analisis Tugas pada Anak Tunagrahita Sedang Kelas 1 di SLB Limas Padang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 3(2). <https://doi.org/10.24036/jupe32450.64>
- Astati, W. R. (2003). Pembelajaran dan Strategi bagi Anak Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, 5(2), 34–42.
- Choiroh, U. (2020). Program Khusus Bina Diri dalam Meningkatkan Kemandirian Siswa Tunagrahita di SDLBN Patrang Kabupaten Jember [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Jember].
- Desmita. (2014). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. PT Remaja Rosdakarya.
- Jubaedah, S., Latifah, S., & Purnomo, A. (2019). Peningkatan Keterampilan Bina Diri Berpakaian dengan Menggunakan Media Model Teman Sekelas untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Eduscotech*, 1(1). <https://journal.udn.ac.id/index.php/eduscotech/article/view/39>
- Malik, Z. (2010). Sosiologi Pendidikan. Gajah Mada University Press.
- Nafingah, K. (2014). Perbedaan Kemandirian Siswa Homeschooling SD Khoiru Ummah dan Siswa Reguler SDN Ketawanggede Malang [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Nofianti, R., Widya, R., Rozana, S., & Munisa, M. (2021). Managerial Model Analysis of School Principles in Improving Student Character in Junior High School Panca Budi Medan. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(3), 5951–5958.

- <https://doi.org/10.33258/birci.v4i3.2394>
- Ramadhan, M. (2012). Pendidikan Keterampilan & Kecakapan Hidup untuk Anak Berkebutuhan Khusus. Javalitera.
- Sari, E. P. (2018). Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus di TK Inklusif dan Klinik Psikologi Tunas Mandiri [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung].
- Sudrajat, D., & Rosida, L. (2013). Pendidikan Bina Diri bagi Anak Berkebutuhan Khusus. PT Luxima Metro Media.
- Syaripudin, T. (2012). Ilmu Pendidikan. Pustaka Setia.
- Widya, R., Rozana, S., Harahap, M. Y., & Panggabean, N. (2024). Pelaksanaan Program Bina Diri dalam Meningkatkan Kemandirian pada Anak Tunagrahita di SLB C Muzdalifah. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(6), 317–322.
- Widya, R., Siregar, B., & Rozana, S. (2020). *Holistik Parenting: Pengasuhan dan Karakter Anak dalam Islam*. Edu Publisher.