



FILE DITERIMA : 20 Des 2024

FILE DIREVIEW: 22 Des 2024

FILE PUBLISH : 30 Jul 2025

Pengaruh Self Development Program dan Training Menggunakan Video Modeling Terhadap Keterampilan Berpakaian pada Anak dengan Hambatan Intelektual

Saelan Ami Bandono, Imas Diana Aprilia

Universitas Pendidikan Indonesia
email: Saelan@upi.edu

Abstrak: Anak hambatan intelektual adalah anak yang secara nyata mengalami hambatan dan keterbelakangan perkembangan mental intelektual jauh dibawah rata-rata sehingga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi, maupun keterampilan diri. Anak hambatan intelektual mengalami gangguan kognitif dan fungsi sehari-hari yang signifikan dan seumur hidup. Individu dengan hambatan intelektual ditandai dengan ketidakmampuan melakukan adaptasi perilaku baik kepada dirinya maupun kepada orang lain. Upaya dalam meningkatkan kemampuan diri atau bina diri pada anak dengan hambatan intelektual diperlukan pembelajaran bina diri salah satunya mengurus diri dengan tujuan sebagai suatu upaya memberikan pendidikan bagi anak agar terampil dan dapat hidup dengan mandiri, terutama yang menyangkut pada kehidupannya sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Salah satu program pembelajaran bina diri pada anak hamabatin intelektua ialah memakai baju luar berkancing dengan menggunakan teknik video modeling. Penggunaan video modeling bertujuan untuk memunculkan tanggung jawab anak untuk mengurus diri dan memudahkannya memahami memakai pakaian berkancing sehingga anak mampu melakukan dengan mandiri.

Kata Kunci: Hambatan intelektual, bina diri, video modeling

Abstract: Intellectually disabled children are children who have markedly impaired and retarded intellectual mental development far below the average so that they have difficulty in academic tasks, communication, and personal skills. Intellectually disabled children experience significant and lifelong cognitive and daily functioning impairments. Individuals with intellectual disabilities are characterised by the inability to adapt their behaviour both to themselves and to others. Efforts to improve self-ability or self-help in children with intellectual disabilities require self-help learning, one of which is taking care of themselves with the aim of providing education for children to be skilled and able to live independently, especially those related to their lives so that they can adapt to their environment. One of the self-help learning programmes for children with intellectual disabilities is wearing buttoned outerwear using video modelling techniques. The use of video modelling aims to bring up children's responsibility to take care of themselves and make it easier for them to understand wearing button-down clothes so that children are able to do it independently.

Keywords: Intellectual disability, self-help, video modelling.

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus disebut juga dengan anak luar biasa, didefinisikan sebagai anak-anak yang berbeda dari anak-anak biasa dalam hal ciri-ciri mental, kemampuan sensorik, komunikasi, tingkah laku sosial, atau ciri-ciri fisik. Menurut Kirk (1989) dalam Zaitun (2017:37-38) anak berkebutuhan khusus adalah Anak-anak hanya dianggap sebagai anak-anak luar biasa apabila memiliki kebutuhan untuk menyesuaikan program pendidikan. Ini akibat dari keadaan mereka tersebut menyebabkan mereka tidak dapat menerima pembelajaran dengan cara biasa, dan menempatkan mereka dalam barisan depan kelas hanya akan membuat mereka bosan. Ini juga menunjukkan bahwa anak-anak dengan IQ yang tinggi (gifted) juga tergolong anak-anak luar biasa.

Salah satu dari anak berkebutuhan khusus adalah anak hambatan intelektual. Anak dengan hambatan intelektual merupakan individu yang mengalami hambatan intelektual dengan tingkat intelegensinya berada dibawah rata-rata (afektif, kognitif, dan psikomotor), sehingga individu tersebut tidak mampu melakukan adaptasi perilaku baik kepada dirinya maupun orang lain. Wulandari (2016) dalam Sanusi, dkk (2020:38) mengungkapkan "hambatan intelektual ditandai dengan keterbatasan yang signifikan baik dalam intelektual dan perilaku adaptif seperti yang diungkapkan dalam ranah konseptual, sosial, dan keterampilan adaptif praktis yang terjadi sebelum usia 18 tahun". Proses pembelajaran bagi anak dengan hambatan intelektual secara umum difokuskan pada konseptual, sosial dan kemampuan bina diri atau mengurus diri, pembelajaran yang akan diberikannya

pun sebaiknya dirancang semenarik dan sesederhana mungkin, sehingga anak mudah untuk memahaminya. Proses pembelajaran seperti ini memiliki tujuan tersendiri yaitu menarik minat belajar anak dan membantu anak agar mudah memahami pembelajaran yang dia dapatkan untuk dirinya baik dari sekolah maupun lingkungannya.

Anak dengan hambatan intelektual menurut Desiningrum (2016:8) adalah anak yang secara nyata mengalami hambatan dan keterbelakangan perkembangan mental intelektual jauh dibawah rata-rata sehingga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi maupun sosial. Hambatan intelektual didefinisikan sebagai gangguan kognitif dan fungsi sehari-hari yang signifikan dan seumur hidup.

Secara terminologi, istilah hambatan intelektual telah mengalami perubahan dengan perkembangan ilmu dan perubahan paradigma. Sebelumnya istilah "mental retardation" atau terbelakangan mental digunakan untuk menggambarkan anak atau individu dengan hambatan tersebut. Istilah yang saat ini digunakan adalah hambatan intelektual (disabilitas intelektual) yang sebelumnya disebut anak tunagrahita.

Definisi yang dirumuskan Grossman dalam Astiti (2011:14) adalah sebagai berikut: "ketunagrahitaan mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara nyata (signifikan) berada dibawah rata-rata (normal) bersamaan dengan kekurangan dalam tingkah laku penyesuaian dan semua ini berlangsung (termanifestasi) pada masa perkembangannya." Dalam buku manual AAIDD (2021) menurut Schalock Luckasson, dan Tasse, disabilitas intelektual adalah disabilitas yang ditandai dengan keterbatasan signifikan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif, yang mencakup banyak keterampilan sosial dan praktis sehari-hari, dan terjadi sebelum usia 22 tahun. Dari definisi tersebut, terdapat beberapa aspek yang dapat dijabarkan yaitu sebagai berikut:

Anak dengan hambatan intelektual memiliki fungsi intelektual umum secara signifikan di bawah rata-rata. Fungsi intelektual (atau juga disebut kecerdasan) mengacu pada kapasitas mental umum, seperti belajar, menalar, memecahkan masalah, dan sebagainya. (AAIDD, 2021).

Anak dengan hambatan intelektual memiliki kekurangan dalam tingkah laku penyesuaian (perilaku adaptif). Perilaku adaptif adalah kumpulan keterampilan konseptual, sosial, dan praktis yang dipelajari dan dilakukan oleh orang-orang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Perilaku adaptif adalah: a) perkembangan dan peningkatan kompleksitas seiring bertambahnya usia, b) terdiri dari keterampilan konseptual, sosial, dan praktis, c) terkait dengan harapan usia dan tuntutan konteks tertentu, d) di asesmen berdasarkan kinerja khas individu di rumah, sekolah, tempat kerja, dan waktu luang, bukan kinerja maksimal mereka, dan e) di asesmen dengan mengacu pada pengaturan masyarakat

yang khas untuk teman sebaya (AAIDD, 2021).

Hambatan intelektual berlangsung pada periode perkembangannya dan sebelum usia 22 tahun. Kriteria usia "sebelum individu mencapai usia 22" yang ditemukan dalam AAIDD Manual edisi ke-12 didasarkan pada penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa perkembangan otak yang penting berlanjut hingga usia 20-an. Berdasarkan uraian diatas jelaslah bahwa untuk dikategorikan memiliki hambatan intelektual, seseorang harus memiliki ketiga ciri-ciri tersebut.

Klasifikasi disabilitas intelektual didasarkan pada fungsi intelektual dan adaptif individu. Tertulis dalam DSM-4 bahwa derajat disabilitas intelektual (DI) dapat ditentukan dengan menilai IQ. Penderita DI ringan memiliki IQ 55-70, DI sedang 40-55, DI berat 25-40, dan DI sangat berat memiliki IQ di bawah 25. Nilai IQ berperan dalam menentukan derajat DI, namun dalam DSM-5, menekankan bahwa penilaian ke-mampuan fungsi adaptif lebih besar perannya dibandingkan dengan nilai IQ saja. Seseorang individu akan dikatakan memiliki DI, jika memiliki IQ di bawah 70 bersamaan dengan keterbatasan fungsi adaptif. Keterbatasan fungsi adaptif dapat dinilai dari tiga area kemampuan, yaitu konseptual, sosial, dan praktis yang diperlukan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran bina diri merupakan salah satu program khusus yang diberikan pada anak tunagrahita, pengertian bina diri atau mengurus diri menurut Sarwasih (1989) dalam Basuni (2012:14) bahwa bina diri memiliki berbagai istilah yaitu mengurus diri, bantu diri, keterampilan hidup sehari-hari, kegiatan sehari-hari, self care, self help, self realization, activity of daily living. Seperti yang kita ketahui, bahwa istilah-istilah tersebut mempunyai pengertian yang sama yaitu dalam usaha memberikan pendidikan bagi anak tunagrahita agar dapat mandiri terutama dalam kehidupannya sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan. Munzayanah (1990) dalam Basuni (2012:14) menjelaskan pengertian bina diri ditinjau dari arti bahasa berasal dari kata bina artinya membangun, membentuk, membuat, menjadi baik, sehingga bina diri dapat diartikan sebagai cara untuk membentuk seseorang (anak tunagrahita) agar baik atau dapat melayani atau mengurus dirinya sendiri di dalam kehidupannya.

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa pembelajaran bina diri yang diberikan kepada anak dengan hambatan intelektual (tunagrahita), bertujuan agar dapat memberikan pembelajaran kepada anak untuk meningkatkan keterampilan di dalam mengurus dirinya sendiri. Pembelajaran bina diri yang didapatkan oleh anak seperti keterampilan menggunakan pakaian, contohnya keterampilan menggunakan pakaian luar berkancing (kemeja). Anak tunagrahita mengalami gangguan fungsi intelektual dan fungsi adaptasi. Salah satu fungsi adaptasi adalah kemampuan

berpakaian (American Psychiatric Association, 2013). Keterampilan berpakaian merupakan salah satu keterbatasan anak tunagrahita dan menjadi masalah yang kompleks terutama dalam kegiatan berkaitan seperti mengancingkan pakaian, resleting, pemilihan pakaian yang tepat, pembelian pakaian dan dandanan pakaian. Upaya dan teknik pengajaran dan pelatihan yang tepat memungkinkan mereka untuk meningkatkan keterampilan mengurus diri mereka. Mengurus diri pada anak tunagrahita dapat melatih sensorik anak, kemampuan berbicara, kemampuan motorik halus, perkembangan koordinasi mata dan tangan, serta kemampuan meniru. Melatih dengan memberikan stimulus membentuk dan mendorong dapat meningkatkan keterampilan berpakaian pada anak hambatan intelektual.

Berpakaian bisa menjadi aktivitas yang kompleks. Berpakaian mandiri yang berhasil untuk semua anak membutuhkan penguasaan keterampilan motorik prasyarat yang dapat dialihkan yang cocok untuk semua bidang keterampilan hidup mandiri, diantaranya: 1) Keterampilan motorik, dimana seorang anak harus mampu menggerakkan anggota tubuh dan tubuhnya dalam berbagai gerakan yang membutuhkan kekuatan otot dan kelenturan pada persendiannya. 2) Koordinasi, dimana seorang anak harus mampu menciptakan gerakan yang terkoordinasi, menggunakan satu tangan dan kedua lengan. Seorang anak juga membutuhkan kontrol gerakan tangan yang membutuhkan keterampilan motorik halus, seperti kancing pengikat. 3) Keseimbangan- mampu menjaga keseimbangan saat mengubah postur/posisi baik dengan mata terbuka maupun tertutup. 4) Keterampilan Motorik Halus- mampu meraih, menggenggam, dan melepaskan benda untuk menyelesaikan tugas seperti mengancingkan atau memegang benda pakaian. 5) Persepsi- memahami berbagai ukuran dan bentuk kancing serta mengetahui ukuran lubang lengan. 6) Stereognosis- mampu merasakan jalannya tanpa mengandalkan penglihatan seperti menemukan lubang lengan dengan jumper di atas kepalanya atau kancing pengikat di belakang. 7) Skema tubuh- mampu membedakan kanan dari kiri dan perbedaan antara lengan dan kaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan-tahapan Self Development Program dan Training Menggunakan Video Modeling Terhadap Keterampilan Berpakaian Pada Anak Dengan Hambatan Kecerdasan yang diterapkan pada penelitian sebelumnya oleh Susilowati., Rustianingsih, Hartini (2018), maka peneliti mencoba menerapkan kembali tahapan-tahapan penelitian sebelumnya pada penelitian ini. Berikut ini tahapannya: Identifikasi masalah, tahapan ini peneliti mencari, menandai, dan menemukan aspek yang menjadi kebutuhan anak, penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah khusus yaitu SLB Bintang Harapan yang berada di Kabupaten

Bandung. Hasil identifikasi terdapat kasus penelitian yaitu seorang peserta didik down syndrome yang berada di tingkat pendidikan SMALB kelas 12. Peserta didik ini mengalami hambatan dalam fungsi adaptifnya yang mempengaruhi kemampuan dan keterampilan anak dalam aspek konseptual, sosial, dan praktisnya.

Diagnosis, langkah ini bertujuan untuk menemukan penyebab mengapa anak mengalami hambatan dalam fungsi adaptif praktis. Penyebab yang membuat anak mengalami hambatan dalam fungsi adaptif praktis yaitu kurangnya rasa tanggung jawab sehingga membuat anak tergantung terhadap orangtua atau orang yang ada disekitarnya. Fungsi adaptif praktis yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan bina diri atau mengurus diri dalam menggunakan pakaian luar berkancing, Anak selalu mengatakan tidak bisa bila harus memasangkannya sendiri. Maka dari itu peneliti mencoba mencari suatu program pembelajaran yang dapat memicu tanggung jawab dan meningkatkan kemampuan anak agar dapat mandiri menggunakan pakaian luar berkancing.

Penyusunan program, Tahapan ini peneliti merancang suatu program pembelajaran dalam aspek praktis yaitu bina diri menggunakan pakaian berkancing. Untuk meningkatkan tanggung jawab anak, keterampilan anak dalam mengurus diri, dan memudahkan anak memahami pembelajaran bina diri. Peneliti menggunakan video modeling bertujuan agar anak selalu mengingat tahapan-tahapan yang benar dalam menggunakan pakaian luar (kemeja), dari video modeling ini subjek sendirilah yang menjadi modelnya, Hal ini agar dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memunculkan tanggung jawab anak.

Implementasi pertama, anak diberikan suatu pembekalan pembelajaran untuk memahami tahapan menggunakan pakaian luar dengan benar. Kegiatan ini dibuat dokumentasi sebuah video untuk pembekalan pembelajaran selanjutnya.

Implementasi kedua, trainer atau peneliti memulai pertemuan dengan memutar video kegiatan sebelumnya, baru memulai inti pertemuan yaitu mempraktekkan menggunakan pakai luar dengan media mannequin. Pada kegiatan ini trainer memperagakan kepada anak, lalu anak mencoba mempraktekkannya. Kegiatan di dokumentasikan berupa video untuk pembekalan pembelajaran selanjutnya.

Implementasi ketiga, trainer memperagakan cara bagaimana menggunakan pakaian luar kepada anak, setelah itu anak mempraktekkannya sendiri dengan arahan atau instruksi dari trainer/peneliti. kegiatan di dokumentasikan berupa video untuk bahan pembelajaran selanjutnya.

Implementasi keempat, Anak menonton video dipertemuan terakhirnya lalu ia mempraktekkan menggunakan pakaian luar tanpa bantuan trainer. Pada tahapan ini dokumentasi menjadi video modeling untuk anak.

Evaluasi, Tahapan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan program dan kemampuan peserta didik dalam memahami pembelajaran. Dapat disimpulkan dari penerapan pembelajaran ini dibutuhkan konsisten lingkungan sekitar khususnya keluarga untuk mempertahankan kemampuan anak didalam keterampilan dirinya. dengan terlibatnya dan konsistinya keluarga dapat membuat anak menjadi lebih percaya diri dan mandiri.

Penerapan program self development program dan training menggunakan video modeling terhadap keterampilan menggunakan pakaian luar bagi anak dengan hambatan intelektual sangat membantu anak untuk memahami langkah-langkah cara menggunakan pakaian luar dengan benar. Penggunaan video membuat anak tertarik dan mudah untuk mengingat langkah atau tahapan apa saja yang harus ia lakukan. Pembelajaran yang menarik dan disesuaikan dengan minat, kondisi, dan kebutuhan anak sangat efektif dan mudah untuk dipahami.

KESIMPULAN

Anak dengan hambatan intelektual yang mengalami permasalahan dalam fungsi adaptif dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu konseptual, sosial, dan praktis. Bila permasalahan terdapat dalam aspek praktis (Kemampuan diri) maka kita dapat melihat hal mana yang paling dibutuhkan oleh anak. Salah satu program pembelajaran bina diri atau kemampuan diri yang disesuaikan dengan kebutuhan anak adalah menggunakan pakaian luar berkancing, program pembelajaran ini untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan anak mengurus diri tanpa bergantung kepada orang disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).

Astati. (2011). *Bina Diri Untuk Anak Tunagrahita*. Bandung: Ammanah Offset.

Basuni, Muhammad. (2012). *Pembelajaran Bina Diri Pada Anak Tunagrahita Ringan*. *Jurnal Pendidikan Khusus* Vol IX No. 1 Mei 2012.

Chasanah, N. U., & Pradipta, R. F. (2019). *Pengaruh Penggunaan Media Sempoa Geometri pada Kemampuan Berhitung Tunagrahita*. *Jurnal Ortopedagogia*, 5(1), 12-17.

Depdiknas (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Desiningrum, Dinie, Ratri. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta: Psikosain

Fauziah, A. Y., & Pradipta, R. F. (2018). *Implementasi Metode Sociodrama dalam Mengasah Pelafalan Kalimat Anak Tunarungu Kelas XI*. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(2), 82-86.

Firdaus, I., & Pradipta, R. F. (2020). *Implementasi Treatment and Education of Autistic and Related Communicationhandicapped Children (TEACCH) pada Kemampuan Bina Diri Anak Down Syndrome*. *Jurnal ortopedagogia*, 5(2), 57-61.

Khoiriyah, P. A., & Pradipta, R. F. (2017). *Media Counting Board untuk Kemampuan Berhitung Anak Tunagrahita Ringan*. *Jurnal Ortopedagogia*, 3(2), 109-113.

Neubert dan Taymans (1983). *Prevocational Skill Development*. US Department of Education National Institute of Education Educational Resources Information Center (ERIC).

Pradipta, R. F., & Dewantoro, D. A. (2019). *Origami and fine motoric ability of intellectual disability students*. *International Journal of Innovation*, 5(5), 531-545.

Pradipta, R. F., & Andajani, S. J. (2017). *Motion Development Program for Parents of Child with Cerebral Palsy*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Luar Biasa*, 4(2), 160-164.

Sanusi, Dkk. (2020). *Pengembangan Flashcard Berbasis Karakter Hewan Untuk Meningkatkan Kemampuan mengenal Huruf Anak Tunagrahita Ringan*. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)* Vol. 7 No. 2 Juli 2020.

Schalock, R., Luckasson., M.J Tasse. (2021). *Twenty quwstions and Answer Regarding the 12th Edition of The AAIDD Manuanl: Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports*.

Susilowati, L., Rustiyaningsih, A., Hartini, S, (2018). *Effect of self development program and training using video modeling method on dressing skills in children with intellectual disability*. *Belitung Nursing Journal*. 4 (4): 420-427

Zaitun. (2017). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Pekanbaru: Kreasi Edukasi.