

## LATIHAN BINA DIRI PADA SISWA TUNAGRAHITA DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN

Aep Kusnawan, Sitta Resmiati Muslimah, Ajrina Amalia S.  
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

[aepkusnawan@uinsgd.ac.id](mailto:aepkusnawan@uinsgd.ac.id)

---

Naskah masuk: 20-06-2022, direvisi: 28-06-2022, diterima: 29-06-2022, dipublikasi: 29-06-2022

---

### ABSTRAK

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui proses dan latihan bina diri dalam meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita. Objek penelitiannya adalah siswa tunagrahita di SLB BC YPLAB Wartawan, Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dimana untuk mendapatkan informasi peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bina diri di SLB BC YPLAB Wartawan berjalan dengan efektif. Itu terjadi berkat adanya penjadwalan khusus serta dijadikannya sebagai program wajib yang khusus bagi siswa tunagrahita, pelaksanaannya pun menggunakan berbagai metode, sehingga hasilnya dapat meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita secara positif.

**Kata Kunci:** *Kemandirian, Latihan Bina diri, Tunagrahita*

### ABSTRACT

*This study was intended to determine the process and results of self-development exercises in increasing the independence of mentally retarded students. The object of the research is mentally retarded students at SLB BC YPLAB Wartawan, Bandung City. The research method used is a qualitative descriptive method in which to obtain information the researcher uses observation, interview, and documentation techniques. The results showed that self-development exercises at SLB BC YPLAB Journalists were effective. This happened thanks to a special schedule and made it a special mandatory program for mentally retarded students, the implementation also uses various methods, so that the results can increase the independence of mentally retarded students positively.*

**Keywords:** *Independence, Self-development Exercise, Mental retardation*

### PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, keterampilan hidup diperlukan sebagai pondasi untuk membangun kemandirian, pertahanan hidup, pengentasan berbagai permasalahan, serta berkontribusi positif di berbagai bagian kehidupan. Oleh karena itu, pendidikan yang memiliki tujuan untuk membangun dan mengembangkan keterampilan hidup begitu penting diberikan kepada siswa (Wikasanti, 2014: 47). Namun banyak hal terjadi yang kerap menjadi faktor penghambat hak siswa berkebutuhan khusus dalam mencapai kepemilikannya, baik itu hak dalam pendidikan maupun hak dalam memperoleh dan memiliki hidup yang lebih baik.

Salah satunya pada siswa berkebutuhan khusus tunagrahita. Delphie (2006:15) mendefinisikan anak tunagrahita sebagai anak yang memiliki tingkat intelektual dibawah rata-rata. Selain itu, mereka juga mengalami hambatan dalam perilaku adaptif selama perkembangan hidupnya dari usia 0 hingga 18 tahun. Adapun anak yang berkelainan mental dalam arti kurang atau tunagrahita, yaitu anak yang diidentifikasi memiliki kecerdasan yang sedemikian rendahnya (di bawah normal), sehingga untuk memenuhi tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau latihan secara khusus, termasuk didalamnya kebutuhan program pendidikan, latihan serta bimbingan.

Terlihat bawasannya kehidupan siswa tunagrahita akan cenderung bergantung kepada orang lain, terutama kepada orang tua serta adanya kesulitan dalam hal kemandirian. Mereka kerap menarik diri, merasa takut dan merasa malu. Oleh karena itu, ketetapan pada Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 bagi anak tunagrahita sangat berarti karena memberi landasan yang kuat bahwa anak tunagrahita perlu memperoleh kesempatan yang sama sebagaimana mestinya yang diberikan kepada anak normal lainnya dalam hal pendidikan dan pengajaran.

Pemberian latihan khusus yang relevan dengan kebutuhannya, diharapkan dapat menjadikan potensi yang dimiliki anak-anak tunagrahita dapat berkembang dengan optimal sehingga keberadaan anak tunagrahita pada komunitas anak normal tidak semakin terpuruk. Adanya kemampuan yang terbatas dari pola berpikir mereka, tidak dapat dipungkiri bahwa mereka sudah tentu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu, perkembangan untuk penguasaan diri juga mengalami keterlambatan. Banyak faktor yang menjadi penghambat hak siswa tunagrahita dalam mencapai kepemilikannya tersebut, salah satu aspek yang terhambat adalah kemampuan menolong dan merawat diri sendiri atau yang dikenal dengan bina diri.

Bina diri merupakan suatu proses latihan yang diberikan pada anak tunagrahita agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, seperti mengurus diri, merawat diri, menolong diri, keterampilan berkomunikasi, keterampilan bersosialisasi, serta keterampilan dalam mengisi waktu luang (Sudrajat dan Rosida, 2013: 61). Sudarsini (2017: 45) mengemukakan program bina diri merupakan suatu Latihan yang berbentuk bimbingan maupun pelatihan kepada anak berkebutuhan khusus terutama siswa tunagrahita menyangkut pada pemenuhan kebutuhan dasarnya secara mandiri sehingga bisa dijadikan bekal untuk beradaptasi di lingkungan masyarakat. Melalui pengadaan Latihan bina diri diharapkan siswa tunagrahita mendapatkan bekal untuk mampu melaksanakan tugas sesuai usia perkembangannya.

Mengacu pada pernyataan tersebut, jelas diketahui bahwa bina diri merupakan Latihan yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan terutama untuk siswa tunagrahita. Kebutuhan bina diri pada siswa tunagrahita sesungguhnya tidak jauh berbeda dengan siswa normal pada umumnya hanya saja disini Latihan ini menjadi kekhususan bagi siswa tunagrahita. Adapun salah satu kegiatan bina diri yang diberikan kepada siswa tunagrahita adalah merawat diri. Oleh karena itu, kemampuan bina diri disini merupakan keterampilan atau kecakapan yang harus dimiliki atau bahkan dikuasai bagi siswa berkebutuhan khusus apalagi siswa tunagrahita agar mereka dapat mengurus atau merawat dirinya sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari siswa tunagrahita perlu diajarkan keterampilan hidup agar kelak mereka tidak selalu menggantungkan diri kepada orang lain terutama pada kedua orang tuanya maupun keluarganya. Sudrajat dan Rosida (2013:1-2) berpendapat bahwa

kemampuan keterampilan hidup bagi siswa tunagrahita tidaklah mudah seperti apa yang dilakukan anak normal pada umumnya. Oleh karena itu, bagi siswa tunagrahita mereka perlu berusaha keras terus menerus berlatih dengan Latihan bina diri yang telah disusun secara sistematis dari materi sederhana sampai materi yang kompleks dalam meningkatkan kemandirian mereka.

Penelitian yang dianggap relevan dengan apa yang telah disampaikan di atas dapat dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Indah Fajrotuz Zahro dengan judul "Pengaruh Bina Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita SDLBN Sumbang III Bojonegoro". Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat nilai signifikan untuk data kemandirian adalah  $0,009 < \text{dari } 0,05$  sehingga  $H_1$  dapat diterima, maka dalam hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh Latihan bina diri untuk meningkatkan kemandirian pada anak tuna grahita. Hasil nilai rentangan tingkat perkembangan kemandirian dalam penelitian ini, mengalami peningkatan rata-rata 20% menunjukkan bahwa bina sangat berpengaruh untuk meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita. Adapun yang menjadi pembeda antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah metode serta kajian yang berbeda dimana dalam penelitian ini akan dikaji mengenai pelaksanaan dari Latihan bina diri dalam meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita.

Lokasi penelitian, penelitian dilakukan di SLB BC YPLAB Wartawan, Kota Bandung. Alasan penulis memilih lokasi tersebut karena adanya kesesuaian program dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai Latihan bina diri dalam meningkatkan kemandirian anak tunagrahita. Adapun fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui proses Latihan bina diri dalam meningkatkan kemandirian anak tunagrahita, serta untuk mengetahui hasil Latihan bina diri dalam meningkatkan kemandirian anak tunagrahita.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penggunaan metode ini dengan alasan, sesuai pendapat Sugiono (2012: 9) bahwa penelitian kualitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post-positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian kualitatif deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan serta menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau pengubahan pada variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi yang apa adanya. Satu-satunya perlakuan yang diberikan hanyalah penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Telah disampaikan bawasannya latihan bina diri dianggap penting dilakukan sebagai salah satu metode bimbingan maupun pelatihan untuk mengembangkan

kemampuan kemandirian siswa terkhusus dalam aspek keterampilan hidupnya. Tidak dapat dipungkiri juga latihan ini tidak hanya penting untuk siswa normal pada umumnya tapi juga untuk siswa berkebutuhan khusus, termasuk di dalamnya siswa tunagrahita yang memiliki keterbatasan dalam aspek intelektualnya.

Adapun latihan bina diri adalah serangkaian kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan bimbingan serta pelatihan yang dilaksanakan oleh guru yang profesional dalam pendidikan khusus dengan terencana dan terprogram terhadap siswa (tunagrahita) yang mengalami hambatan berkaitan dengan bina diri, serta koordinasi motorik agar mereka dapat melakukan aktivitas juga keterampilan hidup sehari-hari dengan optimal secara mandiri tanpa selalu bergantung kepada bantuan orang lain.

Spesifikasinya mengenai ruang lingkup dari program bina diri menurut Inderajati Sidi (2002:1) mencakup komponen kemampuan sebagai berikut: (1) Merawat diri, seperti makan, minum dan kebersihan. (2) Mengurus diri, seperti berpakaian dan berhias. (3) Menolong diri, seperti menjaga keselamatan dan mengatasi bahaya. (4) Berkomunikasi, seperti berkomunikasi lisan, tulisan, isyarat dan gambar. (5) Adaptasi, seperti dengan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Adapun kemandirian adalah kemampuan untuk mengelola individu dalam mengelola dirinya sendiri yang ditandai kemampuan untuk tidak bergantung pada orang lain atau tidak meminta bantuan kepada orang lain, terutama orang tua, maupun mengambil keputusan secara mandiri dan konsekuen terhadap keputusan tersebut, serta mengetahui tentang benar dan salah, penting dan tidak penting (Soemantri, 2007: 3). Adapun dalam kamus psikologi kemandirian berasal dari kata "independence" yang diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang tidak bergantung kepada orang lain dalam menentukan keputusan serta adanya sikap percaya diri (Chaplin, 2011: 343). Singkatnya secara umum kemandirian diartikan sebagai sifat/sikap/kondisi seseorang maupun subyek tertentu lainnya tanpa ketergantungan kepada orang lain. Kemandirian berarti suatu sifat/sikap/kondisi kemampuan berdiri sendiri, kemampuan hidup dan berkehidupan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Kemandirian adalah keadaan dapat berdiri sendiri tanpa tergantung orang lain. Dalam masa perkembangan anak-anak usia 8-11 tahun, kemandirian diarahkan dengan rasa percaya diri (Suharmini, 1999: 54-56). Mandiri adalah berdiri sendiri atas modal kepercayaan pada diri sendiri (Suharnijaya, 1998: 10). Dari modal dasar tersebut seseorang akan memiliki keyakinan yang besar untuk dapat melakukan dan mengerjakan sesuatu atas kemampuan dirinya sendiri. Kemandirian adalah usaha untuk melepaskan diri dari orangtua dengan maksud untuk menemukan dirinya melalui proses mencari identitas ego, yaitu berdiri sendiri.

SLB BC YPLAB Wartawan, Kota Bandung, didirikan pada tahun 1993, dengan fasilitas yang masih sederhana dan peserta didik yang minim. Namun seiring dengan perkembangan waktu sekolah dituntut terjadinya perubahan, hingga akhirnya sekolah memiliki fasilitas yang cukup memadai dalam menunjang kebutuhan seluruh siswa dan menjadi salah satu sekolah luar biasa terfavorit dengan telah terakreditasi A, beserta jumlah siswa yang cukup banyak yaitu 44 siswa dengan spesifikasi 30 Anak tunagrahita, 6 anak tuna rungu, 3 anak autisme, dan 5 anak cerebral palsy..

SLB BC YPLAB Wartawan beralamat di Jl. Komplek, Jl. Wartawan IV No.31a, Turangga, Lengkong, Kota Bandung, Jawa Barat, 40264. Disini terdapat 12 ruang kelas untuk semua

tingkatan mulai dari SD hingga kelas keterampilan. Serta fasilitas pendukung lain seperti sarana belajar ada alat peraga untuk melatih motorik, alat peraga untuk melatih daya konsentrasi, alat peraga seperti KITIPA, Globe, Lab. komputer (desain grafis), perpustakaan. Adapun perangkat sekolah yang terdapat di sekolah ini yaitu kepala sekolah, humas, operator, serta 13 pengajar dengan kualifikasi semua merupakan lulusan dari pendidikan luar biasa.

Dalam manajemen program di sini diimplementasikan dengan beberapa tahap yaitu, *pertama* perencanaan program, ini dilakukan dengan melibatkan semua perangkat sekolah terutama guru pendamping pembelajaran sesuai kurikulum sekolah penggerak, dan diawali dengan peningkatan SDM melalui pelaksanaan IHT (*In House Training*) lalu dilanjutkan dengan workshop penyusunan Kosp dan perangkat ajar. Lalu nantinya dibuat suatu project yang harus include dengan materi pembelajaran di kelas dan hal tersebut juga harus ada sebuah hasil karyanya. Lalu nanti dilihat pada SKKD mana yang berhubungan dengan project dan dibuatlah RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran). Adapun dalam kurikulum sekolah penggerak ini mengedepankan pada konsep pembelajaran “merdeka belajar” sehingga setiap program disusun dengan terdiri dari intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang disesuaikan dengan kebutuhan dan potensi siswa.

*Kedua* administrasi meliputi, program tahunan, program semester, silabus, RPP, kalender pendidikan, jadwal pelajaran, agenda harian, daftar nilai, KKM, presensi, buku pedoman guru, dan buku teks pelajaran. *Ketiga* supervisi, dimana dilakukan setiap semester untuk meninjau pengembangan profesional guru oleh pengawas. *Keempat* evaluasi program, dimana dilakukan secara berkala oleh semua staff pengajar bersama kepala sekolah untuk meninjau program yang telah terlaksana selama satu semester.

Berkaitan dengan perencanaan program, SLB BCYPLABWartawan menyusun setiap program yang akan dilaksanakan dengan selalu mengedepankan kebutuhan para siswa. Salah satu program unggulan dari sekolah ini yaitu menyajikan latihan khusus sesuai dengan ketuhannya. Adapun bagi siswa tunagrahita diberikan latihan khusus untuk membantu dalam menunjang pemenuhan tugas perkembangan siswa tunagrahita dalam aspek keterampilan hidup yaitu Latihan binadiri.

### **Proses Latihan Bina Diri**

Latihan bina diri disini merupakan suatu program khusus untuk meningkatkan kemampuan kemandirian siswa dalam hal merawat diri sendiri, seperti bagaimana menuangkan air, toilet training, lalu bagaimana menempatkan diri ketika ada ditempat umum, seperti kalau berjalan harus ada disamping kiri atau kanan, membedakan toilet putri dan putra, dan lain sebagainya. Adapun untuk prosesnya biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Kemudian, Latihan ini biasanya disampaikan oleh guru pendamping pembelajaran karena memang untuk kualifikasi guru lulusan bimbingan dan konseling sendiri masih belum ada, oleh karena itu berbagai program maupun pengajaran dilakukan merangkap oleh guru yang sama. Untuk spesifikasi mengenai metode, teknik maupun langkah yang ada dalam proses Latihan bina diri disini menggunakan beberapa metode, yaitu metode demonstrasi, metode pemberian tugas dan metode simulasi.

Penggunaan ketika metode tersebut menarik untuk dibahas. Pertama, metode demonstrasi menurut Syah (2000:208) ialah metode yang menggunakan alat peraga untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja

suatu benda yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan. Jadi metode ini dilakukan dengan adanya alat peraga yang diperlihatkan, misalnya bagaimana memasang tali sepatu, atau bagaimana memasukan pakaian, dan lain sebagainya. Dengan metode ini wajar jika dapat mempermudah setiap detail langkah yang harus dipahami maupun diikuti oleh para siswa tunagrahita.

Kedua, metode pemberian tugas, menurut MH, Muhammad (2017) merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan belajar mengajar, metode ini diperlukan oleh guru serta penggunaannya bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Singkatnya metode ini merupakan suatu cara dalam proses pembelajaran bilamana guru memberi tugas tertentu dan murid mengerjakannya, kemudian tugas tersebut dipertanggungjawabkan kepada guru. Metode ini kerap dilakukan sebagai penguatan apa yang telah didiberikan di sekolah agar siswa lebih memahami dan terbiasa dalam pengaplikasiannya pada kehidupan sehari-hari. Adapun dalam masa pandemi covid 19 dimana pembelajaran dilakukan dengan didominasi oleh pembelajaran daring atau jarak jauh, maka guru disini kerap kali menggunakan metode ini sebagai alternatif.

Ketiga, metode simulasi, menurut Hasbullah (2021) digunakan sebagai metode pembelajaran dengan asumsi tidak semua proses pembelajaran dapat dilakukan secara langsung pada objek yang sebenarnya. Gladi resik merupakan salah satu contoh simulasi, yakni memperagakan proses terjadinya suatu upacara tertentu sebagai latihan untuk upacara sebenarnya supaya tidak gagal dalam waktunya nanti. Jadi metode simulasi merupakan peniruan atau perbuatan yang bersifat menirukan suatu peristiwa seolah-olah seperti peristiwa yang sebenarnya.

Keempat, metode karyawisata, menurut Nurmilah (2014) hubungannya dengan kegiatan belajar mengajar berarti siswa-siswa mempelajari suatu obyek di tempat mana obyek tersebut berada. Karyawisata dapat dilakukan dalam waktu singkat beberapa jam saja ataupun cukup lama sampai beberapa hari. Metode ini biasanya dilakukan sebagai selingan agar siswa tidak merasa bosan dengan metode yang berada didalam kelas. Karena siswa tunagrahita juga memiliki keterbatasan dalam aspek daya konsentrasinya maka perlu metode dengan suasana baru yang tidak monoton dan disenangi oleh para siswa.

Melalui penggunaan keempat metode yang memiliki kekhasan masing-masing dan saling memperkuat kemampuan siswa, maka tidak mengherankan jika dapat mempermudah dan memperkuat kemampuan siswa tunagrahita di SLB BC YPLAB Wartawan.

Selanjutnya terdapat teknik yang kerap digunakan dalam pelaksanaan latihan bina diri di SLB BC YPLAB Wartawan. Teknik ini menjadi penting dalam mengajarkan suatu tingkah laku atau keterampilan yang baru kepada seorang anak, khususnya anak tunagrahita, diantaranya yaitu: Memberi contoh (modelling), Menuntun/mendorong (prompting), Mengurangi tuntunan (fading), dan Mengurangi tuntunan (fading) dan Role Playing.

Pertama, Teknik memberi contoh (modelling), menurut Puspitaningrum (2018) dengan menunjukkan kepada anak apa yang harus dikerjakan. Jadi konsep dasar dari teknik modelling ini yaitu dengan menunjukkan suatu perilaku untuk ditiru oleh klien. Adapun model yang ditiru mencakup model kehidupan sehari-hari (live model) seperti guru, orang tua dan lainnya, model yang ditiru dari tayangan film dan video (simbolik model) dan melihat perkembangan teman sekelompok lalu meniru (multiple model). Sehingga dari pencontohan

tersebut siswa akan melihat dan meniru apa yang dilakukan oleh seseorang yang menjadi model baik itu secara langsung maupun tidak langsung, teknik ini dianggap efektif dalam pelaksanaan Latihan bimbingan bina diri.

Kedua, Teknik Menuntun/mendorong (prompting), menurut Jayanti (2018) ialah melakukan atau mengatakan sesuatu untuk membantu anak agar dapat mengerti apa yang harus dilakukan. Ketiga, Teknik Mengurangi tuntunan (fading), menurut Parmawati (2015), ialah mengurangi tuntunan secara bertahap sejalan dengan setiap keberhasilan siswa yang telah dicapai. Keempat, Teknik Pentahapan (shaping), menurut Faz (2015), ialah membagi kegiatan dalam beberapa pentahapan, bagi pekerjaan/kegiatan yang dimulai dari yang mudah ke yang sukar.

Kelima, Teknik role playing, menurut Herlina (2015), disini ditujukan bawasannya bahasa ekspresif sangatlah dibutuhkan untuk anak tunagrahita, agar anak dapat berkomunikasi dengan orang lain. Berkaitan dengan hal tersebut maka disini pengajar menggunakan suatu teknik untuk mengembangkan kemampuan bahasa ekspresif anak tunagrahita yaitu teknik role palying. Dalam teknik ini anak tunagrahita dapat mengungkapkan dan menyampaikan informasi yang ia dapat sehingga anak tunagrahita dapat berkomunikasi dengan baik pada teman atau orang lain. Selain itu dengan teknik ini anak tunagrahita dapat belajar sambil bermain, dalam penerapan teknik ini anak di tuntut untuk berperan sebagai orang lain untuk mengekspresikan suatu percakapan dalam teks, sehingga dengan menggunakan teknik ini anak dapat belajar untuk mengekspresikan apa yang ia inginkan.

Dalam pemberian Latihan bina diri di SLBBCYPLABWartawan juga ada beberapa langkah-langkah yang dilakukan diantaranya yaitu: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Refleksi.

Pertama, Tahap Persiapan yaitu anak-anak diberikan informasi mengenai pelatihan yang akan dilakukan dan hal-hal yang berkaitan selama pelatihan. Tujuan pelaksanaan bagian pengantar ini bertujuan untuk bina hubungan diantara anggota pelatihan dan agar anak mengetahui jenis pelatihan yang akan diikuti.

Kedua, Tahap Pelaksanaan yaitu peneliti mengkondisikan anak untuk duduk dibangku masing-masing dan peneliti menyampaikan materi tentang bina diridankemandirian. Peneliti memberikan penjelasan dan praktek langsung. Tujuan pelaksanaan bina diri bertujuan untuk melatih anak-anak agar mengetahui bagaimana melakukan berbagai aktivitas yang kerap mereka lalui dalam kesehariannya.

Ketiga, Tahap Refleksi yaitu peneliti merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan. Tujuan pelaksanaan refleksi ini agar anak mampu memahami dan mengetahui serta mengulas kembali kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan, mengetahui bagaimana cara untuk memenuhi kebutuhannya sendiri.

Itulah serangkaian proses yang terdapat dalam pelaksanaan latihan bina diri terhadap siswa tunagrahita di SLBBC YPLAB Wartawan, Kota Bandung, namun perlu digaris bawahi bawasannya tidak selamanya setiap pelaksanaan latihan ini tidak mengalami hambatan, terkadang ada beberapa faktor yang menjadi kendala dalam proses pelaksanaan Latihan baik itu berasal dari siswa itu sendiri seperti tantrum, daya konsentrasi yang rendah, kesulitan dalam berkomunikasi dan lain sebagainya. Adapun dari faktor teknis, media dan lainnya. Hal tersebut menjadi suatu kewajaran akan tetapi tetap harus selalu diperhatikan untuk solusi terselesaikan. Selain itu keterbatasan intelektual yang ada pada siswa

tunagrahita dapat menjadi tantangan tersendiri dalam proses pelaksanaan Latihan bina diri.

### **Hasil Latihan Bina Diri**

Kemampuan siswa dalam mengikuti setiap pelaksanaan latihan bina diri yang dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, teknik dan beberapa langkah menunjukkan hasil yang positif. Hal tersebut terlihat dari perkembangan siswa sebelum dan setelah diberikan latihan tersebut terjadi perubahan. Selama proses latihan juga siswa menunjukkan kemampuannya memperhatikan serta mengikuti intruksi dari pembimbing dengan baik. Tak hanya itu, pengaplikasian latihan yang telah diberikan terhadap aktivitas keseharian siswa pun sangat baik. Dibuktikan dengan beberapa aktivitas yang telah bisa mereka lakukan sendiri, seperti memakai kaos kaki dan menalikan sepatu, menggunakan setiap alat tulis sesuai dengan kegunaannya, mengungkapkan ekspresi sebagai bentuk respon atau penyampaian atas apa yang diinginkan, makan dan minum sendiri, dan aktivitas lainnya. Dengan demikian pelatihan bina diri yang diselenggarakan dapat meningkatkan kemandirian siswa tunagrahita di SLB BC YPLAB Wartawan, Kota Bandung.

Adapun hal tersebut tak terletak dari dukungan berbagai pihak baik dari siswa itu sendiri dimana memiliki semangat belajar yang tinggi. Juga dukungan pembimbing serta orang tua yang selalu memberikan kehangatan serta menanamkan prinsip sadar, sabar dan ikhlas. Sadar akan potensi anak, dan sabar akan pada dasarnya memang kondisi anak atau siswa tersebut memiliki kespesialan, sehingga tercipta suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan bagi siswa.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SLB BC YPLAB Wartawan, Kota Bandung. Latihan bina diri menjadi suatu program khusus untuk siswa Tunagrahita yang diselenggarakan untuk meningkatkan kemandiriannya. Adapun kemandirian di sini berada pada aspek merawat diri serta keterampilan berkomunikasi yang menjadi suatu kebutuhan dasar dalam tugas perkembangan siswa tunagrahita. Proses pelaksanaan latihan bina diri di sekolah ini menekankan pada berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa dengan proses latihan dapat dilakukan secara efektif dan efisien dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal. Hasilnya latihan bina diri siswa tunagrahita menunjukkan hal yang positif, terbukti dengan kemampuan siswa yang dapat mengikuti intruksi yang diberikan, serta beberapa latihan yang telah diberikan dapat diaplikasikan secara nyata dalam aktivitas keseharian siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amin, Moh. (2005). *Ortopedagogik C (Pendidikan Anak Terbelakang)*. Jakarta: Depdikbud.
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Delphie, Bandi. (2006). *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Faz, GO, Penerapan Metode Modifikasi Perilaku Pembentukan (Shaping) untuk Membentuk Perilaku Sosial Anak dengan Ketidak-Mampuan Intelektual Ringan, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol. 10, No.2, Oktober 2015.
- Hasbullah, Kurikulum Pendidikan Guru: Metode Simulasi dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi, *Jurnal Aadara*, Vol.11, No.2, Agustus 2021
- Herlina, Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok, *Jurnal Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol. 2, No. 1, Juni 2015
- Jayanti, Pembelajaran Menggunakan Teknik Probing Prompting Berbantuan Edmodo Blended Learning pada Materi Persamaan Diferensial Matematis Mahasiswa di Universitas PGRI Palembang, *Prociding Seminar Nasional 21 Universitas PGRI Palembang*, 05 Mei 2018.
- J. Wantah Maria. (2007). *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kusnawan, Aep (2020), *Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*, Bandung: Simbiosis Nurmilah dkk, Penggunaan Metode Karyawisata untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Keterampilan Proses Sains pada Materi Keanekaragaman Hayati, *Jurnal Biotik*, Vol. 2, No. 1, Ed. April 2014
- Nurodin dan Kusnawan, Aep (2021), *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*, Bandung: Refika Aditama
- MH, Muhammad, Penerapan Metode Pemberian Tugas Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas IV SD Negeri 004 Tembilahan Kecamatan Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir, *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, Vol. 6 , No. 1., April – September 2017
- Parmawati,SP, dkk. Efektivitas Pendekatan Modifikasi Perilaku dengan Teknik Fading dan Token Economy dalam Meningkatkan Kosakata Siswa Tuna Rungu Prelingual Profound, *Jurnal Psibernetika*, Vol. 8 No. 1 April 2015.
- Puspitaningrum, Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Peserta Didik SMA, *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3 No. 1, Desember, 2018
- Syah, M. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sidi, Indra Djati. (2002). *Menuju Masyarakat Belajar; Menggagas Paradigma Baru Pendidik*. Jakarta: Kerjasama Paramadina dengan Logos Wacana Ilmu.
- Soemantri, Sutjihati. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sudarsini. (2017). *Fisioterapi*. Malang: Gunung Samudera.
- Sudrajat, Dodo dan Rosida, Lilis. (2013). *Pendidikan Bina Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta:PT. Luxima Metro Media.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhamijaya, S. (1998). *Membina Sikap Mental Wiraswasta*. Jakarta : Rineka Cipta. Suharmini, T. (1999). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Kanwa Press.
- Sukmadinata, N.S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wikasanti, Esthy. (2014). *Pengembangan Life Skill Untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Jogjakarta: Redaksi Maxima.