Sinar Sang Surya (Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 10, No. 1, Januari 2026, Hal. 127 - 133
e-ISSN: 2597-484X

Pelatihan Keterampilan Bina Diri melalui Teknik *Modelling* pada Difabel Grahita di SLBN 1 Yogyakarta

Diterima : *11 Desember 2025* **Direview** : *24 Desember 2025* **Disetujui** : *13 Januari 2026*

Hasna Nazilatur Rohmah[1], Sahla Nadhira Soliha[2], Shofia Ramadhani[3], Yamilla Brantindari[4], Ferra Puspito Sari[5]
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

E-mail: hasnanazilah@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pelatihan bina diri adalah untuk (1) meningkatkan kemandirian anak difabel grahita, (2) mengurangi ketergantungan anak difabel grahita dengan orang lain (3) anak difabel grahita terbiasa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah teknik *modelling* dengan beberapa tahapan yaitu : (1) Tahapan pertama yaitu melakukan assessment dengan guru kelas; (2) tahapan kedua yaitu intervensi pelatihan; (3) tahapan ketiga yaitu evaluasi bersama guru kelas. Kegiatan pelatihan ini melibatkan dua orang subjek yaitu subjek M dan subjek A. Adapun Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa subjek M yang sebelumnya memiliki hambatan dalam mengancingkan kemeja karena kemampuan intelektualnya membuat ia sulit fokus kemudian mengalami perubahan yang cukup baik yaitu berhasil mengancingkan empat dari enam kancing kemeja. Sedangkan subjek A yang sebelumnya lambat dalam mengikuti pelatihan karena hambatan motorik halusnya setelah diberi pelatihan subjek A menunjukkan kemajuan meskipun harus dengan pendampingan yang intensif dan membutuhkan waktu yang lebih lama.

Kata kunci: Kemandirian anak difabel grahita, teknik *modelling*, intervensi pelatihan

ABSTRACT

The objectives of the self-development training activity are to (1) increase the independence of children with intellectual disabilities, (2) reduce the dependence of children with intellectual disabilities on others, and (3) familiarize children with intellectual disabilities with daily activities. The method used in this training activity is the modeling technique with several stages, namely: (1) the first stage is conducting an assessment with the classroom teacher; (2) the second stage is training intervention; (3) the third stage is evaluation with the classroom teacher. This training activity involved two subjects, namely subject M and subject A. The results of this activity showed that subject M, who previously had difficulty buttoning his shirt due to his intellectual abilities making it difficult for him to focus, experienced a significant improvement, successfully buttoning four of the six buttons on his shirt. Meanwhile, subject A, who was previously slow in following the training due to fine motor skill barriers, showed progress after receiving training, although it required intensive assistance and took longer.

Keywords: *Independence of children with intellectual disabilities, modeling techniques, training interventions*

PENDAHULUAN

Difabel grahita merupakan individu yang memiliki hambatan dalam kemampuan intelektual dan fungsi adaptif, sehingga memerlukan dukungan atau bantuan dari orang sekitarnya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hambatan tersebut sering terlihat pada kemampuan memahami instruksi, merawat diri, dan menyelesaikan tugas-tugas sederhana. Kondisi ini juga tampak pada anak di SLBN 1 Yogyakarta, di mana beberapa anak masih kesulitan melakukan aktivitas yang memerlukan kemandirian. Seperti penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa difabel grahita adalah anak yang mengalami keterbelakangan mental intelektual jauh di bawah rata-rata sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan tugas-tugas akademik, komunikasi, maupun sosial. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti kelainan gen, kelainan kromosom, gangguan metabolisme, gizi dan lain sebagainya (Sri Wahyuningsih, 2021).

Salah satu bentuk keterbatasan adaptif yang tampak menonjol pada anak difabel grahita di SLBN 1 Yogyakarta berkaitan dengan keterampilan bina diri. Keterampilan bina diri mencakup kemampuan dasar untuk merawat dan mengelola kebutuhan pribadi, seperti kebersihan diri, berpakaian, makan, dan merapikan diri. Berdasarkan hasil asessment, ditemukan bahwa beberapa anak masih mengalami hambatan dalam keterampilan berpakaian, khususnya pada proses mengancingkan kemeja. Keterampilan tersebut merupakan komponen penting dalam pembentukan kemandirian anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Indah Fajrotuz Zahro, 2020) bahwa kegiatan bina diri yang dilakukan secara konsisten akan dapat meningkatkan kemandirian bagi anak difabel grahita, sedangkan kegiatan atau pembelajaran bina diri yang jarang dilakukan akan mengakibatkan anak kurang mandiri, mereka selalu meminta bantuan pada orang didekatnya. Selain itu, mengungkapkan bahwa tunagrahita yang tidak bisa mengurus diri sendiri akan mengakibatkan anak tersebut menjadi anak yang tidak terampil dalam kehidupan mandiri dan memerlukan pertolongan terus-menerus dari orang lain (Hendri et al., 2019).

Melihat kondisi yang terjadi pada anak difabel grahita di SLBN 1 Yogyakarta, diperlukan intervensi terstruktur untuk meningkatkan keterampilan bina diri mereka, salah satunya melalui pelatihan khusus. Teknik yang dapat digunakan adalah *modelling*, yaitu metode pembelajaran dengan memberikan contoh perilaku secara langsung agar anak dapat mengamati dan menirukan langkah-langkah yang dicontohkan. Metode *modelling* dapat membantu anak memahami langkah-langkah untuk mengancingkan kemeja serta memperjelas

gerakan tangan saat mengancingkan kancing pada kemeja. Dengan penerapan teknik *modelling*, diharapkan kemampuan mengancingkan kemeja dan tingkat kemandirian anak difabel grahita di SLBN 1 Yogyakarta dapat meningkat secara signifikan. Difabel grahita adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual rendah. Klasifikasi difabel grahita/keterbelakangan mental atau intelektual Disabiities Hallahan dan Kauffman (1994) membedakan mental retardation menjadi empat jenis: (a) Kategori Mild (IQ 55-69) Mild (mampu didik/ringan). (b) Kategori Moderate (IQ 40-55) Moderate (sedang/ mampu latih) (c) Kategori Severe (IQ 25-40) dan (d) Profound (IQ < 25) (Amanullah, 2022) Hal ini juga berpengaruh terhadap tingkat bina diri atau kemandirian difabel grahita.

Berdasarkan hasil assesment dengan wali kelas di SLBN 1 Yogyakarta, terdapat anak dengan keterbatasan kemampuan bina diri. Kemudian anak tersebut mengalami kesulitan seperti tidak bisa makan sendiri, tidak bisa berinteraksi, dan tidak bisa memakai baju sendiri. Oleh karena itu, diperlukan adanya pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan bina diri pada anak difabel grahita di SLBN 1 Yogyakarta. Salah satu intervensi yang diberikan oleh fasilitator adalah mengancingkan kemeja melalui media kemeja berkancing. Pelatihan ini membantu mereka agar dapat belajar memahami pola kancing baju, mengenali posisi kancing dan lubang, serta mengembangkan kemampuan untuk melakukan kegiatan berpakaian secara mandiri.Ada beberapa hal yang akan terjadi jika pelatihan tersebut tidak diberikan seperti, anak tersebut akan terus bergantung kepada orang lain, perkembangan kemandiriannya terhambat, serta akan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, jika pelatihan mengancing baju diberikan dengan tepat, akan meningkatkan kemandirian anak tersebut, mengurangi ketergantungannya dengan orang lain serta terbiasa dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pelatihan bina diri menggunakan teknik *modelling*. Teknik modeling adalah salah satu teknik konseling dalam pendekatan behavioral yang diambil dari teori belajar sosial Albert Bandura yaitu teknik untuk mengubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (*observational learning*) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan (Hakim, 2023). Alat dan bahan yang digunakan yaitu berupa 2 kameja berkancing. Subjek pengabdian sebanyak 2 anak dari 5 anak difabel grahita. Pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, wawancara dengan guru kelas, serta

dokumentasi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9-12 November 2025 dan berlangsung melalui beberapa tahapan. (1) Tahapan pertama yaitu melakukan assessment dengan guru kelas; (2) tahapan kedua yaitu intervensi pelatihan; (3) tahapan ketiga yaitu evaluasi bersama guru kelas. Pelatihan bina diri ini dilaksanakan oleh empat mahasiswa yang mana setiap mahasiswa memiliki peran yang berbeda-beda. Shofia berperan sebagai *model* sedangkan tiga mahasiswa lainnya yaitu Hasna, Sahla, dan Yamilla berperan sebagai fasilitator pendamping.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanakan kegiatan bina diri ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama yaitu assessment. Asessment adalah proses untuk mendapatkan informasi dalam berbagai bentuk yang dapat digunakan untuk dasar pengambilan keputusan tentang siswa, baik yang berhubungan dengan kurikulum, program pembelajaran, suasana sekolah maupun kebijakan-kebijakan sekolah (Natasya, 2024). Assesment dilakukan bersama guru kelas untuk mengetahui apa saja kebutuhan anak difabel grahita, khususnya terkait keterampilan bina diri mengancingkan kemeja. Berdasarkan hasil asessment bersama guru kelas dipilih dua anak difabel grahita yang memiliki kesulitan paling signifikan untuk mengikuti pelatihan, yaitu subjek M dan subjek A. Subjek M memiliki hambatan dalam mengancingkan kemeja karena kemampuan intelektualnya yang sulit fokus ketika diberikan pelatihan sehingga selalu memerlukan orang lain dalam mengancingkan kemeja. Sementara itu, subjek A memiliki hambatan berupa kondisi jari tangan berjumlah enam yang membuat kemampuan motorik halusnya menjadi sangat lambat sehingga ia kesulitan untuk mengancingkan kemeja sendiri. Maka dari itu setelah berdiskusi dengan guru kelas kami memutuskan untuk memberikan pelatihan bina diri melalui teknik *modelling*. Teknik *modelling* dipilih karena bisa membantu merangsang sikap dan tindakan anak difabel grahita, seperti penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa teknik modelling merupakan proses belajar dengan menggunakan seseorang yang bisa berperan untuk merangsang pikiran, tindakan, maupun sikap orang lain (Purba et al., 2023).

Tahapan kedua adalah intervensi. Intervensi yaitu keikutsertaan subjek fasilitator bersama-sama merencanakan proses perbaikan berdasarkan masalah yang dijumpai dalam proses diagnosis(Ambarsari et al., 2024). Pemberian intevernsi dilaksanakan pada tanggal 12 november 2025. Pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan sebanyak satu kali pertemuan yang berdurasi selama 2 jam dengan menggunakan teknik *modelling.* Saat pelatihan berlangsung,

Shofia ramadhani berperan sebagai model utama atau yang mencontohkan langkah-langkah mengancingkan kemeja secara perlahan. Tujuan nya agar anak dapat memperhatikan dengan jelas bagaimana posisi jari dan bagaimana cara memasukkan kancing ke lubang kemeja.



Gambar 1. Teknik Modelling

Selanjutnya setelah diberi contoh, masing-masing anak difabel grahita didampingi oleh fasilitator yang akan membantu. Sahla sebagai fasilitator pendamping subjek M yang merupakan anak *downsyndrome*, anak tersebut bisa dan mampu mengikuti instruksi dengan baik sehingga pekerjaan dilakukan cukup lancar. Adapun yang selanjutnya, Subjek A didampingi oleh fasilitator Hasna dan Yamilla. Subjek A merupakan anak difabel grahita dengan hambatan berupa kondisi jari tangan berjumlah enam. Kondisi tersebut memberikan dampak pada kemampuan motorik halusnya, sehingga subjek A membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa mengikuti pelatihan mengancing kemeja dan sangat diperlukan pendampingan yang lebih intensif.

Tahapan ketiga yaitu evaluasi. Evaluasi adalah suatu proses untuk menentukan relevansi, efisiensi, efektivitas, dan dampak kegiatan-kegiatan proyek/program sesuai dengan tujuan yang akan dicapai secara sistematik dan obyektif (Yulistiani et al., 2022). Tahap ini dilakukan setelah seluruh kegiatan selesai, dengan tujuan mengetahui sejauh mana pemahaman dan keterampilan anak difabel grahita setelah diberikannya intervensi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa subjek M yang sebelumnya memiliki hambatan dalam mengancingkan kemeja karena kemampuan intelektualnya membuat ia sulit fokus kemudian mengalami perubahan yang cukup baik yaitu berhasil mengancingkan empat dari enam kancing kemeja. Sedangkan subjek A yang sebelumnya lambat dalam mengikuti pelatihan karena hambatan motorik halusnya setelah diberi pelatihan subjek A menunjukkan kemajuan meskipun harus dengan pendampingan yang intensif dan membutuhkan waktu yang lebih lama. Guru kelas juga

menyampaikan bahwa evaluasi dari kegiatan ini sangat memberikan dampak positif terhadap kemandirian anak difabel grahita dalam aktivitas mengancingkan kemeja. Pelatihan bina diri ini harus dilakukan berulang kali karena anak difabel grahita daya tanggapnya lebih rendah dari anak-anak normal pada umumnya, diperlukan latihan-latihan khusus dan bimbingan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang mungkin itu aktivitas sederhana menurut anak normal pada umumnya (Oktaviani, 2019).

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pelatihan keterampilan bina diri melalui teknik *modelling* pada anak difabel grahita di SLBN 1 Yogyakarta dilaksanakan dalam 3 tahapan, yaitu: (1) tahapan assessment (2) tahapan intervensi (3) tahapan evaluasi. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kemampuan bina diri anak difabel grahita. Pelatihan keterampilan ini harus diberikan secara berkelanjutan karena anak difabel grahita memiliki daya tanggap lebih rendah dari anak-anak normal pada umumnya. Dengan demikian, teknik *modelling* dengan pendampingan fasilitator dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendukung perubahan keterampilan bina diri dan kemandirian anak difabel grahita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing yang telah mendanai dan banyak membantu dalam proses pengerjaan sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Amanullah, A. S. R. (2022). Z. Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita Down Syndrome dan Autisme. Amanullah, 2022. *ALMURTAJA : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *1*(1), 1–14. https://ejournal.iai-tabah.ac.id/index.php/almurtaja/article/view/1793

Ambarsari, Y., Hayadi, B. H., Yusuf, F. A., Mulyadi, D., & Wahdi, A. (2024). Pendekatan Teoritis dalam Intervensi Perubahan: Strategi Memilih Intervensi yang Tepat. *YUME : Journal of Management*, *7*(2), 352–364.

Hakim, R. (2023). Rachman Hakim et al. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *6*(1), 21–25. http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/index

Hendri, S. K., Marlina, M., & Damri, D. (2019). Peningkatan Kemampuan Bina Diri Melalui Media Audio Visual pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, *3*(1), 12. https://doi.org/10.24036/jpkk/vol3-iss1/102

Indah Fajrotuz Zahro. (2020). Pengaruh Bina Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita SDLBN Sumbang III Bojonegoro. *Attanwir : Jurnal Keislaman Dan Pendidikan*, *9*(2), 18–28. https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v9i2.4

Natasya, L. M. (2024). Asesmen dalam Pendidikan : Memahami Konsep , Fungsi dan Penerapannya Natasya Lady Munaroh mengumpulkan informasi guna membuat keputusan yang tepat terkait siswa , kurikulum ,. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, *3*(3), 281–297.

Oktaviani, R. (2019). Layanan Bimbingan Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita Melalui Pendekatan Behavioral. *Al-Isyraq*, *2*(2), 159–180.

Purba, S. A. B., Arsini, Y., & Walidaini, I. (2023). Studi Literatur : Pendekatan Behavioral dengan Teknik Modeling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*, 30593–30599.

Sri Wahyuningsih, S. U. (2021). Роль Сигма-1 Рецепторов В Регуляции Деятельности Сердца. Часть 2. Роль Сигма-1 Рецепторов В Кардиопротекции. *Jurnal Pendidikan*, *47*(4), 124–134. https://doi.org/10.31857/s013116462104007x

Yulistiani, A., Ambarwati, K., & Yanfika, H. (2022). Evaluasi Kegiatan Penyuluhan Pertanian Studi Kasus KWT Dahlia, Kecamatan Gedong Tataan. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *6*(1), 165. https://doi.org/10.30595/jppm.v6i1.7614