



Efektivitas program kemandirian harian terstruktur terhadap peningkatan keterampilan merawat diri Anak Hambatan Intelektual

Hardiyanti Purna Pratiwi^{*1}, Nabila Ramadhani², Briani Wikan Nareswara³, Ernisa Purwandari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281, Indonesia

^{*}hardiyantipurna.2022@student.uny.ac.id

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of a structured daily independence program in improving self-care skills among students with intellectual disabilities living in the dormitory of SLB Negeri Pembina Yogyakarta. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest. The participants were 10 students with intellectual disabilities aged 12–17 years. The research instrument was developed based on the adaptive behavior domains of the American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), focusing on five aspects of self-care skills: mopping the floor, sweeping the floor, washing hair, ironing clothes, and doing laundry. Data were collected through observation, tests, and documentation, and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test at a significance level of 0.05. The findings revealed a significant improvement in all aspects of self-care skills after the implementation of the structured daily independence program. This was evidenced by the calculated T_{hitung} values being greater than the T_{tabel} values, and $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ (1.96) for all tested skills. Therefore, the structured daily independence program was proven effective in enhancing the independence of students with intellectual disabilities in the dormitory.*

Keywords: *independence; intellectual disabilities; self-care skills; structured daily program*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program kemandirian harian terstruktur terhadap peningkatan keterampilan merawat diri anak dengan hambatan intelektual yang tinggal di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 10 anak dengan hambatan intelektual berusia 12–17 tahun. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan domain perilaku adaptif menurut *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) dengan lima aspek keterampilan merawat diri, yaitu mengepel lantai, menyapu lantai, keramas, menyetrika pakaian, dan mencuci baju. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh aspek keterampilan merawat diri setelah diterapkannya program kemandirian harian terstruktur. Hal ini dibuktikan dengan nilai T_{hitung} lebih besar daripada T_{tabel} dan $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ (1,96) pada setiap keterampilan yang diuji. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program kemandirian harian terstruktur efektif dan dapat diadaptasi untuk meningkatkan kemampuan adaptif siswa dengan hambatan intelektual di lingkungan asrama.

Kata kunci: anak hambatan intelektual; kemandirian; keterampilan merawat diri; program harian terstruktur

Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang mengalami hambatan dalam aspek fisik, intelektual, emosional, maupun sosial, sehingga memerlukan layanan pendidikan dan pembinaan yang disesuaikan. Salah satu klasifikasi anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan hambatan intelektual atau yang dikenal sebagai anak tunagrahita. Mereka memiliki kecerdasan di bawah rata-rata serta keterbatasan dalam perilaku adaptif yang mempengaruhi kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri (Heward et al., 2014; Ramawati et al., 2012).

Anak hambatan intelektual menghadapi kesulitan dalam mengembangkan keterampilan perawatan diri, seperti mandi, menyikat gigi, berpakaian, serta menjaga kebersihan diri. Ketergantungan tinggi dalam hal ini bukan hanya menghambat kemandirian anak, tetapi juga menjadi beban tambahan bagi keluarga dan pengasuh (WHO, 2002; Ramawati, Allenidekania, & Besral, 2012). Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan perawatan diri anak hambatan intelektual dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti usia dan kekuatan motorik, serta faktor eksternal seperti pola asuh dan pendidikan orang tua (Ramawati et al., 2012).

Dalam konteks pendidikan abad ke-21 dan Revolusi Industri 4.0, keterampilan perawatan diri menjadi semakin penting sebagai bagian dari kompetensi fungsional yang harus dimiliki oleh anak dengan hambatan intelektual agar dapat hidup mandiri dalam masyarakat yang terus berkembang. Mumpuniarti dan Purwandari (2024) menekankan bahwa pendidikan bagi anak hambatan intelektual tidak cukup hanya menekankan aspek akademik, melainkan juga harus mempersiapkan mereka untuk menghadapi kehidupan nyata secara mandiri, termasuk penguasaan teknologi dan keterampilan adaptif sehari-hari.

Merawat diri merupakan bagian penting dari pembentukan harga diri dan rasa tanggung jawab anak. Abadi, Asmiati, dan Septiani (2021) menyatakan bahwa keterampilan ini menjadi fondasi kemandirian yang memungkinkan anak untuk tidak terus bergantung pada bantuan orang lain. Dengan pelatihan yang tepat, anak hambatan intelektual dapat mengembangkan kemampuan ini secara bertahap. Sebagaimana dijelaskan oleh Dujo (2022), pembelajaran yang efektif bagi anak dengan hambatan intelektual perlu dilakukan melalui langkah-langkah kecil (*task analysis*), pengulangan, dan dukungan visual yang sistematis.

Program pelatihan bina diri yang dirancang secara partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian anak hambatan intelektual dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Widya et al., 2024). Tidak hanya melatih aspek fisik, tetapi juga membangun keterampilan sosial dan emosional. Ginting et al. (2024) juga menekankan bahwa pelatihan perawatan diri seperti *toilet training* membutuhkan pendekatan individual, konsistensi, serta dukungan dari lingkungan yang kondusif.

Namun, observasi awal di SLB Negeri Pembina menunjukkan bahwa masih terdapat anak hambatan intelektual di asrama yang mengalami kesulitan dalam merawat diri, seperti menyapu, mengepel, keramas, mencuci pakaian, dan menyetrika. Kondisi lingkungan asrama yang kotor, pakaian tidak rapi, serta kebersihan pribadi yang kurang, menunjukkan bahwa belum ada program pembinaan keterampilan perawatan diri yang terstruktur dan berkelanjutan. Hasil wawancara dengan pengurus asrama menguatkan temuan bahwa belum

tersedia program harian yang dilaksanakan secara rutin. Situasi ini menegaskan pentingnya pengembangan dan penerapan program kemandirian harian terstruktur sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan merawat diri anak hambatan intelektual. Program semacam ini diharapkan mampu membentuk pola hidup mandiri dan menanamkan nilai tanggung jawab serta kemandirian yang menjadi dasar integrasi anak dalam masyarakat luas.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen one group pretest posttest. Dalam penelitian ini melibatkan 1 kelompok yang akan diberikan pretest (O1), diberikan perlakuan (X), dan posttest (O2). Keberhasilan perlakuan dihitung dengan cara membandingkan nilai pretest dan posttest.

Tahapan yang dilakukan pada penelitian quasi eksperimen one group pretest posttest antara lain penentuan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, tahap selanjutnya adalah pemberian pretest pada kelompok sampel untuk mengukur kemampuan awal anak asrama dalam kemampuan merawat diri. Setelah dilakukan pre-test maka akan diberikan perlakuan selama 32 kali pertemuan. Post-test diberikan setelah anak menerima perlakuan dari penelitian. Formulasi desain penelitian sebagai berikut:



Untuk menghitung efektivitas program kemandirian harian terstruktur terhadap peningkatan keterampilan merawat diri dapat dilakukan dengan menghitung O2-O1.

Subjek penelitian ini merupakan ini merupakan peserta didik hambatan intelektual yang memiliki rentang usia 12-17 tahun yang tinggal di asrama SLB Negeri Pembina dengan jumlah 10 orang.

Hasil dan Pembahasan

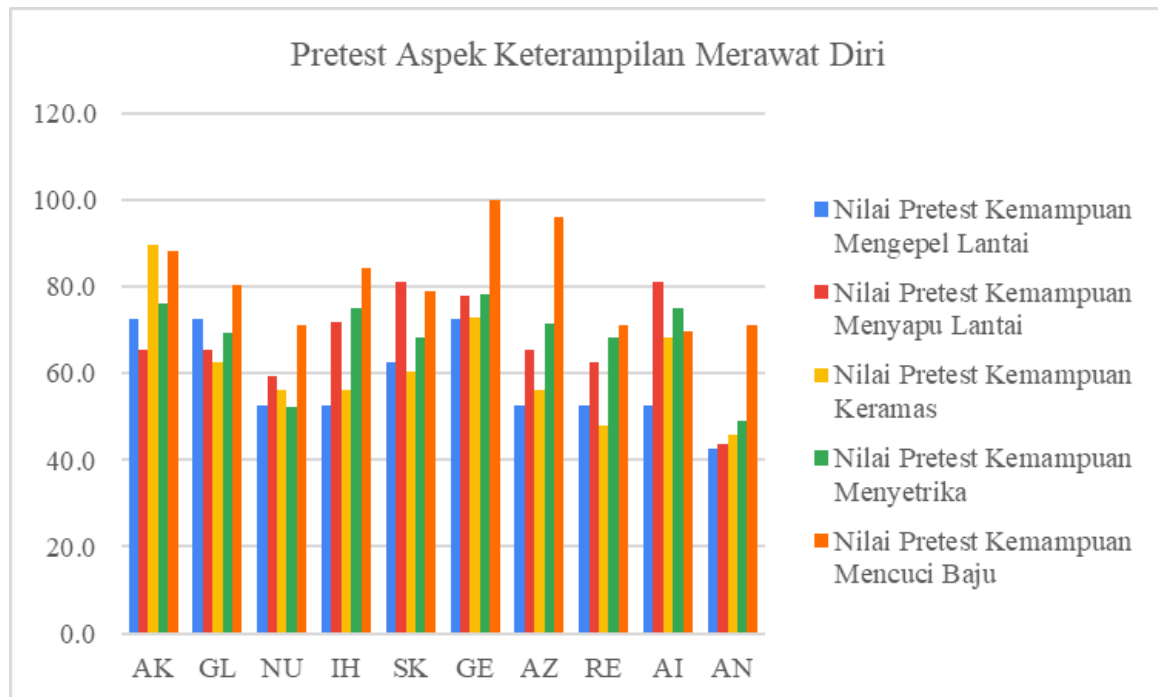
Hasil penelitian menunjukkan bahwa program kemandirian harian terstruktur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan merawat diri anak hambatan intelektual di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai pretest ke posttest pada seluruh aspek keterampilan, serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ (1,96). Temuan ini sejalan dengan pendapat *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (2023) bahwa perilaku adaptif, termasuk keterampilan merawat diri dapat dikembangkan melalui intervensi yang sistematis. Program berbasis *task analysis* dengan pengulangan terbukti efektif membantu anak memperoleh kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Santoso & Sugiri, 2022). Selain itu, penggunaan strategi pembelajaran mandiri terbukti berdampak positif pada kinerja siswa, khususnya dalam perencanaan, pemantauan, dan evaluasi proses pembelajaran mereka

sendiri, yang mana relevan dengan pengembangan keterampilan merawat diri (Yussop et al., 2021).

Tabel 1. Pre-Test Aspek Keterampilan Merawat Diri

No	Nama	Nilai Pre Test				
		Kemampuan Mengepel Lantai	Kemampuan Menyapu Lantai	Kemampuan Keramas	Kemampuan Menyetrika	Kemampuan Mencuci Baju
1	AK	72,5	65,6	89,6	76,1	88,2
2	GL	72,5	65,6	62,5	69,3	80,3
3	NU	52,5	59,4	56,3	52,3	71,1
4	IH	52,5	71,9	56,3	75	84,2
5	SK	62,5	81,3	60,4	68,2	78,9
6	GE	72,5	78,1	72,9	78,4	100
7	AZ	52,5	65,6	56,3	71,6	96,1
8	RE	52,5	62,5	47,9	68,2	71,1
9	AI	52,5	81,3	68,3	75	69,7
10	AN	42,5	43,8	45,8	48,9	71,1

Dilihat dari tabel 1, diketahui bahwa hasil nilai pre test dan keterampilan merawat diri anak hambatan intelektual di asrama, meliputi aspek mengepel lantai, menyapu lantai, keramas, menyetrika, dan mencuci baju. Jumlah responden sebanyak 10 orang anak dengan variasi kemampuan yang berbeda. Secara umum, nilai pretest anak berada pada rentang 42,5 hingga 72,5. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa sebagian besar anak menunjukkan keterampilan merawat diri lebih tinggi pada aspek mencuci baju dibandingkan aspek keterampilan merawat diri lainnya. Sebaliknya, siswa AN konsisten memiliki nilai terendah pada hampir semua aspek, menunjukkan bahwa perlunya perhatian khusus dalam pembelajaran dan latihan keterampilan merawat diri.



Gambar 1. Pre-Test Aspek Keterampilan Merawat Diri

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa perbandingan kemampuan merawat diri anak hambatan intelektual di asrama pada lima aspek keterampilan, yaitu: mengepel lantai, menyapu lantai, keramas, menyetrika, dan mencuci baju. Kemampuan mencuci baju tampak paling menonjol, dengan hampir semua anak memperoleh nilai relatif tinggi. Puncaknya terlihat pada GE yang mencapai nilai 100, sementara nilai terendah diperoleh AI (69,7). Grafik menunjukkan batang pada aspek ini cenderung lebih tinggi dibanding aspek lainnya. Kemampuan menyapu lantai memperlihatkan variasi cukup lebar, mulai dari 45,8 (AN) hingga 89,6 (AK). Grafik batang memperlihatkan adanya beberapa anak dengan capaian tinggi, namun juga ada yang masih rendah. Kemampuan mengepel lantai menunjukkan rentang 43,8 hingga 81,3. SK dan AI menonjol dengan skor tertinggi (81,3), sedangkan AN terlihat paling rendah. Grafik batang pada aspek ini cukup bervariasi namun cenderung menengah. Kemampuan keramas tampak lebih rata, dengan kisaran nilai 48,9 hingga 78,4. Grafik menunjukkan batang tidak setinggi aspek mencuci baju maupun menyapu, tetapi lebih stabil tanpa lonjakan ekstrim. Kemampuan menyetrika memperlihatkan perbedaan tidak terlalu jauh antar anak, dengan kisaran 52,3 hingga 76,1. Grafik batang terlihat lebih seimbang dibanding aspek lainnya.

Secara keseluruhan, grafik memperlihatkan bahwa aspek “Mencuci Baju” merupakan keterampilan yang paling dikuasai oleh sebagian besar anak, sedangkan aspek “Mengepel Lantai” dan “Keramas” masih membutuhkan perhatian khusus. Sementara itu, AN konsisten muncul dengan batang terendah hampir di semua aspek, menandakan kesenjangan keterampilan yang signifikan dibandingkan anak lain.

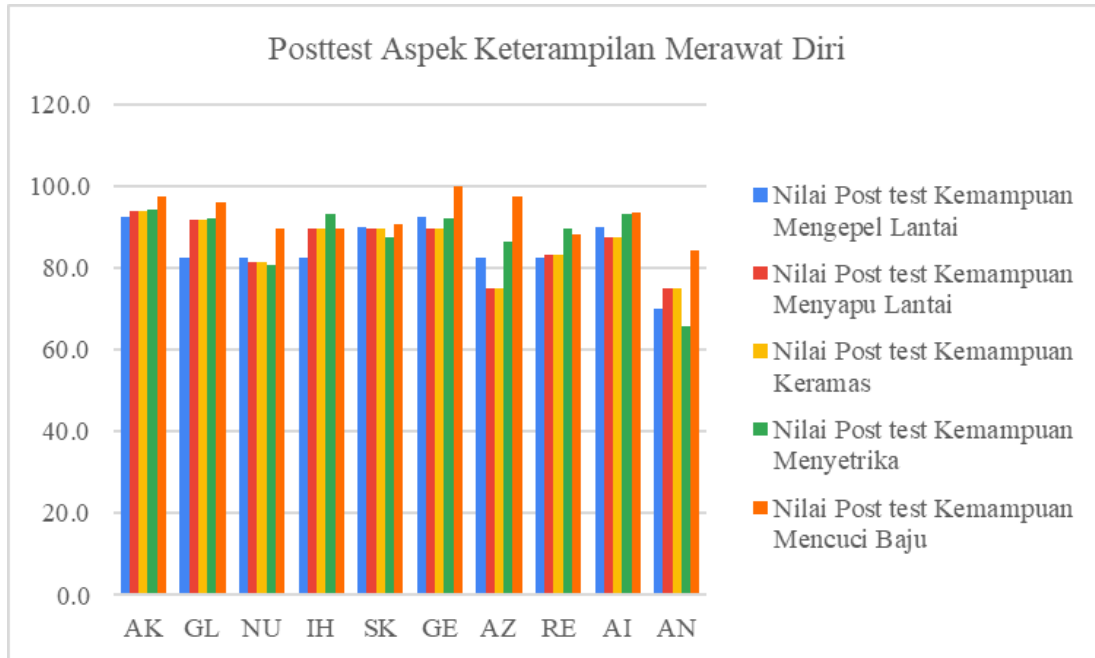
Tabel 2. Post Test Aspek Keterampilan Merawat Diri

No	Nama	Nilai Post Test				
		Kemampuan Mengepel Lantai	Kemampuan Menyapu Lantai	Kemampuan Keramas	Kemampuan Menyetrika	Kemampuan Mencuci Baju
1	AK	92,5	93,8	93,8	94,3	97,4
2	GL	82,5	91,7	91,7	92	96,1
3	NU	82,5	81,3	81,3	80,7	89,5
4	IH	82,5	89,6	89,6	93,2	89,5
5	SK	90	89,6	89,6	87,5	90,8
6	GE	92,5	89,6	89,6	92,0	100
7	AZ	82,5	75	75	86,4	97,4
8	RE	82,5	83,3	83,3	89,8	88,2
9	AI	90	87,5	87,5	93,2	93,4
10	AN	70	75	75	65,9	84,2

Dilihat dari tabel 2, diketahui bahwa hasil nilai post test dan capaian anak pada lima aspek keterampilan merawat diri, yaitu mengepel lantai, menyapu lantai, keramas, menyetrika, dan mencuci baju. Data mencakup 10 orang anak dengan nilai yang menunjukkan peningkatan dibanding pre test. Berdasarkan data yang ada, dapat terlihat bahwa sebagian besar anak menunjukkan keterampilan merawat diri lebih tinggi pada aspek mencuci baju dibandingkan aspek keterampilan merawat diri lainnya. Sebaliknya, AN konsisten memiliki nilai terendah pada hampir semua aspek, menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam pembelajaran dan latihan keterampilan merawat diri agar dapat mencapai peningkatan yang optimal.

Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa perbandingan keterampilan merawat diri siswa pada saat post test berdasarkan lima aspek, yaitu mengepel lantai, menyapu lantai, keramas, menyetrika, dan mencuci baju. Aspek mencuci baju tampak memiliki batang grafik tertinggi secara umum, dengan capaian nilai sebagian besar anak berada di atas 88, bahkan GE memperoleh skor sempurna 100. Hal ini menandakan keterampilan mencuci baju menjadi aspek yang paling kuat dikuasai anak. Aspek menyapu dan mengepel lantai menunjukkan pola yang hampir sama. Batang grafik cukup tinggi dengan nilai berkisar antara 75 hingga 93,8. AK menjadi anak dengan capaian tertinggi pada kedua aspek tersebut, sementara AN dan AZ menempati posisi terendah. Aspek keramas memperlihatkan variasi yang cukup lebar. AK menonjol dengan nilai tertinggi 94,3, sedangkan AN berada jauh dibawah anak lainnya dengan nilai 65,9. Grafik menunjukkan adanya kesenjangan keterampilan pada aspek ini. Aspek menyetrika relatif stabil dengan hampir semua anak memperoleh nilai tinggi di atas 84,

bahkan GE mencapai nilai sempurna 100. Batang grafik pada aspek ini cenderung merata dan lebih seragam dibandingkan aspek lain. Jika dilihat per anak, AN secara konsisten memiliki batang grafik paling rendah pada hampir semua aspek, sedangkan AK dan GE memiliki batang grafik paling tinggi di sebagian besar aspek.



Gambar 2. *Posttest Aspek Keterampilan Merawat Diri*

Aspek mengepel lantai mengalami peningkatan nilai dari pretest 42,5–81,3 menjadi posttest 70–92,5. Meski demikian, keterampilan ini masih lebih sulit dikuasai dibanding aspek lain karena membutuhkan koordinasi motorik kasar, kekuatan fisik, serta mengikuti urutan langkah yang cukup panjang. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tugas-tugas melibatkan serangkaian instruksi kompleks seringkali memerlukan lebih banyak dukungan dan pelatihan berulang untuk individu dengan hambatan intelektual agar mencapai penguasaan yang konsisten (Sandjojo et al., 2020). Faktor-faktor seperti kemampuan kognitif, motorik, dan motivasi intrinsik anak juga berperan signifikan dalam tingkat kesulitan penguasaan keterampilan ini (Hasanah & Uyun, 2019). Oleh karena itu, diperlukan adaptasi metode pengajaran, seperti visualisasi langkah-langkah, penggunaan alat bantu yang ergonomis, dan penguatan positif yang berkelanjutan untuk memastikan pemahaman dan retensi keterampilan ini secara optimal (Kingsnorth et al., 2019).

Hasil penelitian juga memperlihatkan peningkatan signifikan dalam keterampilan menyapu lantai, dengan capaian posttest berada pada rentang 75–93,8. Aktivitas ini relatif lebih mudah dikuasai karena gerakannya sederhana, meskipun tetap memerlukan arahan terkait arah sapuan dan konsistensi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi terstruktur dapat meningkatkan keterampilan sosial dan adaptif secara signifikan (Baniasadi, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keterampilan sosial dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran berbasis proyek (Ismail & Subagyo, 2023), yang dapat disesuaikan untuk melatih keterampilan menyapu. Pengembangan keterampilan

menyapu juga relevan dengan studi yang menemukan peningkatan kemampuan berpikir kreatif dan hasil belajar siswa melalui implementasi pembelajaran berbasis proyek, menunjukkan bahwa metode serupa dapat diterapkan untuk mengembangkan kemandirian harian (Khauzanah & Wardani, 2023).

Aspek keramas menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi, meskipun variasi antar anak masih lebar (65,9 - 94,3). Beberapa anak mengalami kesulitan karena sensori terhadap air, tekstur sampo, dan kebutuhan koordinasi motorik halus saat menggosok dan membilas rambut. Hambatan ini sejalan dengan penelitian Abadi et al. (2021) yang menyebutkan bahwa anak hambatan intelektual kerap memerlukan latihan khusus dalam keterampilan kebersihan diri. Dengan penggunaan *task analysis* dan dukungan verbal/fisik, anak secara bertahap mampu menguasai keterampilan keramas.

Keterampilan menyetrika pakaian menunjukkan hasil yang cukup stabil, dengan mayoritas anak memperoleh nilai >84 dan bahkan mencapai nilai sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan vokasional sederhana seperti menyetrika dapat diajarkan secara efektif melalui langkah-langkah sistematis. Penggunaan pendekatan berulang dan terstruktur, yang disertai dengan pengawasan dan umpan balik konstan, memungkinkan siswa untuk menguasai tugas-tugas yang memerlukan ketelitian dan koordinasi (Dakopolos et al., 2024). Pemberian instruksi yang jelas dan bertahap, disertai demonstrasi langsung, sangat krusial dalam memfasilitasi akuisisi keterampilan motorik halus dan kognitif yang diperlukan untuk menyetrika secara mandiri (Sandjojo et al., 2020). Selain itu, praktik langsung yang intensif dan lingkungan belajar yang mendukung juga berkontribusi pada pencapaian tingkat kemandirian yang tinggi dalam aktivitas ini.

Aspek mencuci baju merupakan keterampilan yang paling dikuasai anak, dengan banyak peserta mencapai nilai di atas 90 bahkan skor 100. Hal ini diduga karena kegiatan mencuci baju lebih familiar dalam kehidupan sehari-hari, dengan langkah yang repetitif dan mudah diingat.

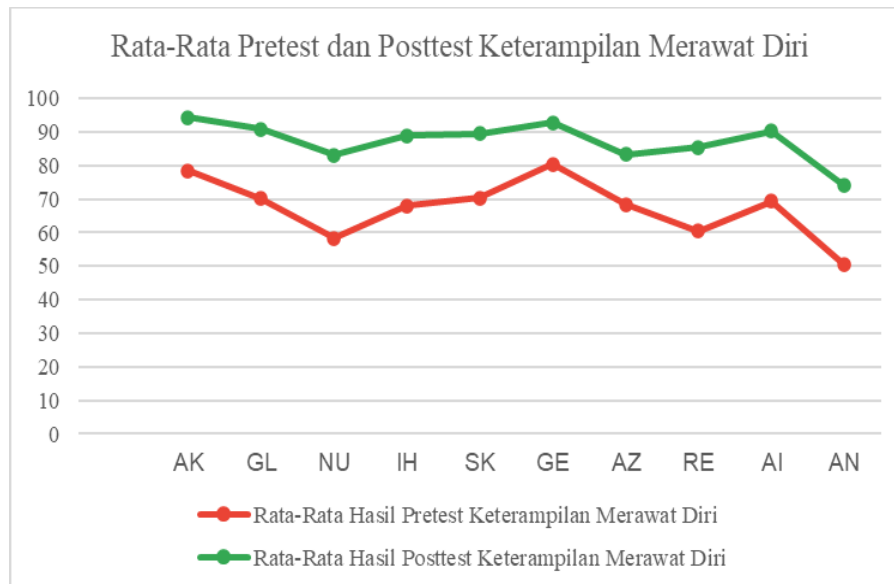
Temuan penelitian menunjukkan adanya variasi capaian antar anak. Misalnya, anak AN konsisten memiliki nilai terendah baik pretest (50,42) maupun posttest (74,02), meskipun tetap mengalami peningkatan. Sementara itu, anak AK dan GE menunjukkan capaian tertinggi dengan nilai posttest di atas 92. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh faktor individual seperti usia, hambatan ganda, serta dukungan lingkungan terhadap keberhasilan pembelajaran (Kauffman & Hallahan, 2014). Variabilitas ini menggarisbawahi pentingnya individualisasi intervensi dan penilaian berkelanjutan untuk mengakomodasi kebutuhan belajar yang beragam (Tarliany et al., 2019). Selain itu, tingkat kepercayaan diri dan keterbukaan terhadap perubahan pada peserta didik juga berperan penting dalam proses adaptasi dan penguasaan keterampilan baru (Anik & Taat, 2024).

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi guru, pengasuh, dan orang tua. Pertama, program kemandirian harian terstruktur dapat dijadikan acuan dalam melatih keterampilan bina diri anak hambatan intelektual secara konsisten. Kedua, pengasuh asrama perlu melakukan monitoring rutin agar perkembangan anak dapat terus dievaluasi. Ketiga, keterlibatan orang tua sangat penting agar anak memperoleh pengalaman yang konsisten antara lingkungan asrama dan rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Mumpuniarti & Purwandari, E (2024) yang menekankan pentingnya kolaborasi keluarga dan sekolah dalam membangun kemandirian anak berkebutuhan khusus. Peran aktif orang tua dan pengasuh

sangat esensial untuk menginternalisasi keterampilan yang diperoleh dan mencegah regresi kemandirian (Kingsnorth et al., 2019). Dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk tenaga pengajar dan keluarga, menjadi krusial untuk memastikan transfer keterampilan dari lingkungan pendidikan ke kehidupan sehari-hari anak (Putri & Marwantika, 2021).

Tabel 3. Rata-Rata Pretest dan Posttest Keterampilan Merawat Diri

No	Nama	Rata-Rata Pretest Keterampilan Merawat Diri	Rata-Rata Posttest Keterampilan Merawat Diri
1	AK	78,40	94,36
2	GL	70,04	90,80
3	NU	58,32	83,06
4	IH	67,98	88,88
5	SK	70,26	89,50
6	GE	80,38	92,74
7	AZ	68,42	83,26
8	RE	60,44	85,42
9	AI	69,36	90,32
10	AN	50,42	74,02



Gambar 3. Grafik Rata-Rata Pretest dan Posttest Keterampilan Merawat Diri

Grafik memperlihatkan perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest keterampilan merawat diri pada 10 orang anak. Seluruh grafik posttest tampak lebih tinggi dibanding pretest, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pada semua siswa setelah mengikuti pembelajaran.

AK menunjukkan capaian tertinggi pada posttest (94,36), diikuti oleh GE (92,74) dan GL (90,8). Hal ini terlihat pada grafik di mana batang posttest mereka menjulang paling tinggi. AN tampak konsisten memiliki batang grafik terendah baik pada pretest (50,42) maupun posttest (74,02). Meskipun demikian, peningkatan nilainya cukup terlihat, meskipun belum mampu menyamai capaian siswa lain. NU dan RE menunjukkan lonjakan grafik yang cukup signifikan. NU meningkat dari 58,32 menjadi 83,06, sedangkan RE dari 60,44 menjadi 85,42, menandakan perkembangan yang pesat. GE yang sejak awal sudah tinggi pada pretest (80,38) tetap mengalami peningkatan hingga posttest (92,74), meskipun grafiknya tidak melonjak setinggi siswa dengan nilai awal rendah. Secara umum, grafik menunjukkan tren kenaikan rata-rata 15–20 poin dari pretest ke posttest pada hampir seluruh siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program kemandirian harian terstruktur berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan merawat diri anak hambatan intelektual di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Program ini efektif dalam meningkatkan kemampuan anak pada lima aspek keterampilan, yaitu mengepel lantai, menyapu lantai, keramas, menyetrika pakaian, dan mencuci baju.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis task analysis, pengulangan, serta jadwal kegiatan yang konsisten mampu membantu anak hambatan intelektual menguasai keterampilan hidup sehari-hari secara lebih mandiri. Dengan demikian, Guru, Pengasuh, maupun lembaga dapat menerapkan program kemandirian harian terstruktur dalam mengajarkan keterampilan hidup sehari-hari untuk mendukung kemandirian anak berkebutuhan khusus sebagai bekal menuju kemandirian di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abadi, R. F., Asmiati, N., & Septiani, E. D. (2021). Keterampilan Bimbingan Merawat Diri Pada Anak dengan Hambatan Intelektual Usia 12 Tahun di KP. Binuang Randu, kec. Binuang, Kab. Serang-Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2023). Criteria. <https://www.aaidd.org/intellectual-disability/definition>
- Anik, W., & Taat, W. (2024). Meningkatkan Sikap Peserta Didik Melalui Social Action Project dan Project Based Learning. *Scholaria Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 14(2), 107. <https://doi.org/10.24246/j.js.2024.v14.i2.p107-118>
- Baniasadi, T. (2024). The Effects of a School-Based Intervention on the Social and Adaptive Skills among Children with ADHD. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4915357>
- Dakopolos, A., Condry, E., Smith, E. G., Harvey, D., Kaat, A. J., Coleman, J., Riley, K., Berry-Kravis, E., & Hessel, D. (2024). Developmental associations between cognition and adaptive behavior in intellectual and developmental disability. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s11689-024-09542-z>

- Ginting, R. L., Z Y T, C., Putri, F. A., Siagian, I. Y., Pratiwi, I. D., Nababan, L. F., . . . Sembiring, T. A. (2023). Penanganan Anak Tunagrahita dalam Bentuk Terapi Okupasi Bina Diri. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 167-173. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v3i2.350>
- Hasanah, F., & Uyun, Q. (2019). ASESMEN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA DINI (STUDI KASUS TK KHADIJAH AL-MUAYYADA SAMPANG). *Islamic EduKids*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.20414/iek.v1i1.1814>
- Ishak, A. H. (2020). Penggunaan Metode Analisis Tugas dalam Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Berpakaian Seragam pada Anak Tunagrahita Sedang di SLB Negeri Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 213-218. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3951011>
- Ismail, R., & Subagyo, T. (2023). Project Based Learning Model to Improve Early Childhood Social Skills in Ternate. *Daengku Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 3(2), 300. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku1512>
- Kauffman, J. M., & Hallahan, D. P. (2011). *Handbook of Special Education*. New York: Routledge.
- Khauzanah, A. N., & Wardani, K. W. (2023). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kreatif Berbasis Literasi Digital Dengan Model Project Based Learning pada Siswa Kelas V SD Negeri Secang 1. *Kalam Cendekia Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(3). <https://doi.org/10.20961/jkc.v11i3.79069>
- Kingsnorth, S., Rudzik, A. E. F., King, G., & McPherson, A. C. (2019). Residential immersive life skills programs for youth with disabilities: a case study of youth developmental trajectories of personal growth and caregiver perspectives. *BMC Pediatrics*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1793-z>
- Kurnia, I. R., Nurlaela, S., Ardana, L. N., & Vega, N. Strategi Guru dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita di SLB Ananda Mandiri. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 288-297. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5094>
- Liu, R., Gerow, S., Lory, C., McGinnis, K., & Cosottile, D. (2025). Caregiver-Implemented Interventions to Improve Daily Living Skills for Individuals With Developmental Disabilities: A Systematic Review. *Behavior Modification. Advance online publication*, 49(1), 81-116. <https://doi.org/10.1177/01454455241296514>
- Nurrahmawati, R. (2022). Kemampuan Merawat Diri dan Mencuci Tangan bagi Anak Hambatan Intelektual. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 54-60.
- Parulian, K. R., Supriyanti, S. I., & Supardi, S. (2020). Hubungan Karakteristik Anak, Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Personal Hygiene Anak Tunagrahita. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 177-188. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.42>
- Putri, D. A., & Marwantika, A. I. (2021). *Representasi Perjuangan Ibu Single Parent Tentang Tanggung Jawab Terhadap Anak dalam Film Banyu (Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce)*. (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Sandjojo, J., Eltringham, E. G., Gebhardt, W. A., Zedlitz, A. M. E. E., Embregts, P. J. C. M., & Evers, A. W. M. (2020). Self-management interventions for people with intellectual disabilities: A systematic review [Review of *Self-management interventions for people with intellectual disabilities: A systematic review*]. *Patient Education and Counseling*, 103(10), 1983. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.06.009>

- Santoso, S. T., & Sugiri, W. A. (2022). Proses Adaptasi Perilaku Personal hygiene Pada Anak Usia Dini. *PAUDIA JURNAL PENELITIAN DALAM BIDANG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 11(2), 562. <https://doi.org/10.26877/paudia.v11i2.11519>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sukarminingsih. (2023). Metode task analysis untuk meningkatkan kemampuan mencuci pakaian pada siswa tunagrahita sedang. *Adi Karsa : Jurnal Teknologi Komunikasi Pendidikan*, 14(1), 1-6.
- Susanti, D. A. (2020). Bimbingan Orang Tua dalam Mengembangkan Perilaku Kemandirian Anak Usia Dini. *Jurnal Al Ibtida' Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 8(1), 35-56. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/alibtida/article/view/4464>
- Tarliany, E., Sajidan, S., & Karyanto, P. (2019). Keefektifan Produk Pengembangan Instrumen Penilaian Kognitif Untuk Mengukur Kemampuan Kognitif Siswa (Menurut Taksonomi Bloom Yang Terefisi) Pada Materi Protista. *INKUIRI Jurnal Pendidikan IPA*, 8(1), 72. <https://doi.org/10.20961/inkuiri.v8i1.31818>
- Widya, R., Rozana. S., Harahap, M. Y., & Panggabean, N. (2024). Pelaksanaan Program Bina Diri dalam Meningkatkan Kemandirian pada Anak Tuna Grahita di SLB C Muzdalifah. *Journal of Human And Education*, 4(6), 317-322. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1822>
- Yussop, M. A. H. H., Shahrill, M., & Latif, S. N. A. (2021). Self-Reliant Learning Strategy in Vocational and Technical Education: Insights from Group Collaboration. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 1(3), 283. <https://doi.org/10.47134/ijsl.v1i3.73>