

Srategi Pembelajaran Bina Diri dalam Mengembangkan Keterampilan *Toilet Training* pada Peserta Didik Tunagrahita Ringan

Imas Marsinah¹, Eka Yuli Astuti*²

ekayuliastuti@uninus.ac.id*²

^{1,2}Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Nusantara

Abstract

Toilet training is one of the essential self-care skills that supports the development of adaptive behavior and independence in students with mild intellectual disabilities. However, many students continue to experience difficulties in mastering toileting skills because learning activities are often delivered through verbal instruction without structured instructional strategies that accommodate their learning characteristics. This study aimed to describe the self-care instructional strategies implemented to develop toilet training skills among third-grade students with mild intellectual disabilities at SLB Negeri Surade, Sukabumi Regency. The study employed a qualitative descriptive approach. Data were collected through observations, semi-structured interviews with teachers and parents, and documentation. Data were analyzed using the interactive model of Miles & Huberman, including data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source triangulation. The findings indicate that toilet training skills were developed through structured self-care instructional strategies consisting of direct modeling, visual supports, step-by-step instruction, routine habituation, positive reinforcement, and consistent collaboration between teachers and parents. These strategies enabled students to understand toileting procedures more systematically, improve their participation during learning activities, and gradually develop greater independence in daily toileting routines. The study concludes that structured self-care instructional strategies play an important role in facilitating toilet training skills among students with mild intellectual disabilities. The findings highlight the importance of integrating appropriate instructional strategies with continuous collaboration between school and family to support the development of adaptive behavior.

Kata kunci: *adaptive behavior, instructional strategies, mild intellectual disability, self-care instruction, toilet training;*

Abstrak

Toilet training merupakan salah satu keterampilan bina diri yang berperan penting dalam mengembangkan perilaku adaptif dan kemandirian peserta didik tunagrahita ringan. Namun, pelaksanaan pembelajaran toilet training di sekolah masih menghadapi berbagai kendala karena pembelajaran sering kali disampaikan melalui instruksi verbal tanpa didukung strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pembelajaran bina diri yang diterapkan dalam mengembangkan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan kelas III di SLB Negeri Surade Kabupaten Sukabumi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara semi-terstruktur dengan guru dan orang tua, serta studi dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles & Huberman, melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan toilet training dilakukan melalui strategi pembelajaran bina diri yang terstruktur, meliputi pemberian contoh langsung (modeling), penggunaan media visual sebagai pendukung pembelajaran, pembelajaran bertahap (step-by-step instruction), pembiasaan rutin, penguatan positif (positive reinforcement), serta kolaborasi yang konsisten antara guru dan orang tua. Penerapan strategi tersebut membantu peserta didik memahami tahapan toilet training secara lebih sistematis, meningkatkan partisipasi dalam proses pembelajaran, serta

mengembangkan kemandirian dalam aktivitas toileting sehari-hari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi pembelajaran bina diri yang dirancang sesuai karakteristik peserta didik tunagrahita ringan berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan toilet training, terutama ketika didukung oleh konsistensi pembelajaran di sekolah dan di rumah.

Kata kunci: *kemandirian, perilaku adaptif, strategi pembelajaran bina diri, toilet training, tunagrahita ringan*

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan utama pendidikan bagi peserta didik tunagrahita ringan adalah mengembangkan kemandirian sehingga mereka mampu berpartisipasi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kemandirian tersebut diwujudkan melalui pengembangan perilaku adaptif (adaptive behavior), yaitu keterampilan konseptual, sosial, dan praktis yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Schalock et al., 2021).

Dalam pendidikan khusus di Indonesia, pengembangan perilaku adaptif diwujudkan melalui pembelajaran bina diri yang mencakup berbagai keterampilan kehidupan sehari-hari (daily living skills), termasuk toilet training. Pembelajaran bina diri tidak hanya bertujuan mengajarkan suatu aktivitas, tetapi juga membangun rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kualitas hidup peserta didik (Ahmad, 2024; Hallahan et al., 2015).

Toilet training merupakan proses pembelajaran yang membantu peserta didik mengenali sinyal fisiologis, menggunakan toilet secara benar, menjaga kebersihan diri, serta membangun kebiasaan toileting yang konsisten (Kroeger & Sorensen-Burnworth, 2009).

Keberhasilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan sangat dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang digunakan guru. Strategi seperti modeling, prompting, task analysis, pembiasaan rutin, dan positive reinforcement terbukti mendukung pembelajaran keterampilan adaptif (Heward, 2022; Westling & Fox, 2019).

Strategi pembelajaran yang efektif tidak dapat dipisahkan dari pemanfaatan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Bagi peserta didik tunagrahita ringan, media konkret dan visual berfungsi sebagai instructional support yang membantu memahami prosedur secara bertahap. Penggunaan gambar berurutan, video sederhana, alat bantu toilet, dan demonstrasi langsung memungkinkan peserta didik menghubungkan instruksi verbal dengan tindakan nyata. Hallahan et al. (2019) menjelaskan bahwa peserta didik dengan hambatan intelektual membutuhkan representasi visual dan pengalaman langsung dalam proses belajar. Smaldino et al. (2019) juga menegaskan bahwa media pembelajaran meningkatkan keterlibatan dan retensi belajar. Dengan demikian, media dipandang sebagai bagian integral dari strategi pembelajaran bina diri, bukan sebagai tujuan pembelajaran itu sendiri.

Salah satu aspek penting dalam pembelajaran bina diri adalah pengembangan kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan *toilet training* atau pelatihan buang air kecil. Bagi anak tunagrahita ringan, kemampuan ini sangat penting agar mereka dapat beradaptasi di lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat, serta mengurangi ketergantungan pada orang lain (Kartini, 2018; Rahmandhani et al., 2021). Anak dengan tunagrahita ringan memiliki keterbatasan dalam fungsi intelektual dan kemampuan adaptif, namun masih memiliki potensi untuk berkembang melalui pembelajaran yang tepat, terarah, dan berkesinambungan. Mereka umumnya lebih mudah memahami materi yang bersifat konkret, visual, dan diulang secara konsisten dibandingkan penjelasan verbal yang abstrak (American Psychiatric Association, 2022; Hallahan et al., 2019).

Dalam praktik pembelajaran di Sekolah Luar Biasa (SLB), materi bina diri sering kali disampaikan hanya melalui penjelasan lisan tanpa dukungan media pembelajaran yang memadai. Kondisi ini menyebabkan peserta didik tunagrahita mengalami kesulitan memahami urutan kegiatan secara runtut dan jelas (Sholihah, 2021). Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media visual, alat peraga, dan simulasi mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan bina diri peserta didik berkebutuhan khusus. Media konkret memberikan gambaran nyata yang mudah diamati dan ditiru sehingga sangat membantu proses pembelajaran bagi anak tunagrahita (Arsyad, 2019; Efendi, 2018; Alnahdi, 2020).

Berdasarkan observasi awal di SLB Negeri Surade Kabupaten Sukabumi, ditemukan bahwa peserta didik tunagrahita ringan kelas III masih mengalami hambatan dalam melakukan *toilet training* secara mandiri. Beberapa peserta didik belum mampu mengenali sinyal tubuh saat ingin buang air kecil, sering teralihkan perhatiannya, atau belum hafal urutan langkah yang benar. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik anak tunagrahita ringan yang umumnya mengalami keterbatasan dalam kemampuan adaptif, perhatian, dan penguasaan keterampilan kehidupan sehari-hari sehingga memerlukan latihan yang berulang dan terstruktur (Schalock et al., 2021; Hallahan et al., 2019). Guru dan orang tua telah memberikan bimbingan, namun belum sepenuhnya didukung oleh media yang tepat dan strategi yang terpadu antara lingkungan sekolah dan rumah.

Toilet training bukan hanya sekadar kebiasaan, tetapi merupakan proses pembelajaran yang meliputi kemampuan mengenali keinginan, mengontrol diri, menuju tempat yang tepat, melepas dan mengenakan pakaian, hingga membersihkan diri. Proses ini membutuhkan waktu lebih lama bagi anak tunagrahita karena keterbatasan pemahaman dan konsentrasi mereka. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang bersifat bertahap, berulang, menggunakan penguatan positif, serta didukung oleh media yang nyata dan adanya kerja sama yang erat antara guru dan orang tua agar keterampilan tersebut dapat berkembang secara optimal (Kirk et al., 2020; Kroeger & Sorensen-Burnworth, 2009).

Penelitian ini memfokuskan pada penggunaan media pembelajaran konkret dan strategi yang diterapkan dalam pembelajaran bina diri, khususnya keterampilan *toilet training* bagi peserta didik tunagrahita ringan kelas III di SLB Negeri Surade. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana media digunakan, strategi apa yang diterapkan, serta bagaimana peran guru dan orang tua dalam mendukung kemampuan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi pendidik dan keluarga dalam merancang pembelajaran bina diri yang efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan sehingga mampu meningkatkan kemandirian mereka dalam kehidupan sehari-hari (Hallahan et al., 2015; Kasiyati et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai strategi pembelajaran bina diri yang diterapkan guru dalam mengembangkan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan. Metode deskriptif memungkinkan peneliti menggambarkan secara komprehensif proses pembelajaran, interaksi antara guru, peserta didik, dan orang tua, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan

implementasi strategi pembelajaran dalam konteks alami (Creswell & Creswell, 2018; Moleong, 2021).

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SLB Negeri Surade, Kabupaten Sukabumi. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena sekolah telah melaksanakan program pembelajaran bina diri bagi peserta didik tunagrahita ringan. Subjek penelitian terdiri atas dua peserta didik tunagrahita ringan kelas III yang masih memerlukan pendampingan dalam keterampilan toilet training. Informan pendukung meliputi guru kelas yang bertanggung jawab terhadap pembelajaran bina diri serta orang tua peserta didik. Teknik purposive sampling digunakan karena informan dipandang memiliki pengalaman dan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu: (1) observasi partisipatif untuk mengamati implementasi strategi pembelajaran, penggunaan media visual, respons peserta didik, dan proses toilet training; (2) wawancara semi-terstruktur dengan guru dan orang tua untuk memperoleh informasi mengenai strategi pembelajaran, hambatan, serta bentuk kolaborasi sekolah dan keluarga; dan (3) dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan perkembangan peserta didik, perangkat pembelajaran, dan catatan lapangan sebagai data pendukung.

Analisis Data

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Pada tahap reduksi, data diseleksi dan dikategorikan berdasarkan tema-tema penelitian, yaitu strategi pembelajaran, penggunaan media sebagai instructional support, respons peserta didik, dan kolaborasi guru-orang tua. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan interpretasi, kemudian diverifikasi secara terus-menerus hingga diperoleh kesimpulan yang kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa guru menerapkan strategi pembelajaran bina diri secara bertahap dalam mengembangkan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan. Strategi pembelajaran tidak dilaksanakan dalam bentuk kegiatan yang terpisah, tetapi merupakan rangkaian aktivitas yang saling berkaitan mulai dari tahap pengenalan, pemberian contoh, latihan terbimbing, pembiasaan, hingga evaluasi perkembangan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran, guru mengawali kegiatan dengan mengenalkan fungsi toilet dan menjelaskan tujuan kegiatan menggunakan bahasa yang sederhana serta mudah dipahami oleh peserta didik. Selanjutnya guru memperagakan secara langsung setiap tahapan toilet training mulai dari menuju toilet, membuka pakaian,

menggunakan toilet, membersihkan diri, menyiram toilet, hingga mencuci tangan. Setelah demonstrasi dilakukan, peserta didik diminta menirukan setiap tahapan dengan pendampingan guru

Selain pemberian contoh langsung, guru juga menerapkan pembelajaran secara bertahap (*step-by-step instruction*). Setiap tahapan diajarkan secara berurutan dan peserta didik tidak diarahkan ke tahap berikutnya sebelum mampu melakukan tahapan sebelumnya. Apabila peserta didik mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan berupa arahan verbal, isyarat, maupun bantuan fisik sesuai kebutuhan peserta didik.

Pembelajaran dilaksanakan secara rutin pada waktu-waktu tertentu, seperti setelah datang ke sekolah, sebelum pulang, maupun ketika peserta didik menunjukkan tanda ingin menggunakan toilet. Pembiasaan tersebut dilakukan secara konsisten sehingga peserta didik mulai mengenali urutan aktivitas dan waktu yang tepat untuk menggunakan toilet.

Guru juga memberikan penguatan positif setiap kali peserta didik berhasil menyelesaikan tahapan toilet training. Bentuk penguatan yang diberikan berupa pujian verbal, ekspresi positif, tepuk tangan, maupun penghargaan sederhana sesuai dengan karakteristik peserta didik. Sebaliknya, ketika peserta didik melakukan kesalahan atau belum berhasil menyelesaikan tahapan pembelajaran, guru tidak memberikan hukuman, tetapi mengulangi kembali demonstrasi dan latihan sampai peserta didik mampu melakukannya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru memandang keberhasilan pembelajaran toilet training sangat dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan pembelajaran di sekolah dan di rumah. Oleh karena itu, guru secara rutin berkomunikasi dengan orang tua mengenai perkembangan peserta didik serta menyepakati langkah-langkah pembelajaran yang diterapkan agar latihan yang dilakukan di sekolah dapat dilanjutkan di rumah.

Secara keseluruhan, strategi pembelajaran bina diri yang diterapkan dalam penelitian ini terdiri atas enam komponen utama sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Strategi Pembelajaran Bina Diri dalam Mengembangkan Keterampilan Toilet Training

Tahapan Strategi	Implementasi Pembelajaran
Pengenalan	Guru mengenalkan fungsi toilet dan tujuan kegiatan menggunakan bahasa sederhana.
<i>Modeling</i>	Guru memperagakan setiap tahapan <i>toilet training</i> secara langsung.
Latihan Bertahap	Peserta didik berlatih setiap tahapan secara berurutan dengan pendampingan guru.
Penggunaan Media Visual	Guru menggunakan gambar urutan kegiatan, video sederhana, dan alat bantu toilet sebagai pendukung pembelajaran.
Pembiasaan Rutin	Latihan dilakukan secara konsisten pada waktu-waktu tertentu setiap hari.

Tahapan Strategi	Implementasi Pembelajaran
<i>Positive Reinforcement</i>	Guru memberikan pujian dan penghargaan sederhana untuk memperkuat perilaku yang diharapkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru menggunakan berbagai media visual sebagai pendukung implementasi strategi pembelajaran bina diri. Media tersebut tidak digunakan sebagai tujuan pembelajaran, tetapi sebagai sarana untuk membantu peserta didik memahami urutan kegiatan *toilet training* secara lebih konkret dan sistematis.

Media yang digunakan meliputi gambar urutan kegiatan (*visual sequence*), video sederhana yang menampilkan tahapan penggunaan toilet, alat bantu toilet yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, serta demonstrasi langsung oleh guru. Gambar urutan kegiatan ditempatkan di area toilet sehingga dapat diamati kembali oleh peserta didik ketika melakukan latihan secara mandiri. Video pembelajaran digunakan sebelum praktik untuk memberikan gambaran mengenai langkah-langkah yang akan dilakukan, sedangkan demonstrasi langsung dilakukan guru sebagai contoh perilaku yang diharapkan.

Selain media visual, guru juga memanfaatkan alat bantu berupa dudukan toilet khusus anak, pijakan kaki, pegangan tangan, serta pengingat waktu menggunakan timer sederhana. Penggunaan alat bantu tersebut bertujuan meningkatkan kenyamanan peserta didik selama proses latihan sekaligus membantu membangun kebiasaan menggunakan toilet pada waktu yang telah ditentukan

Hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan media visual membantu peserta didik mengikuti urutan kegiatan dengan lebih baik dibandingkan ketika guru hanya memberikan instruksi secara lisan. Peserta didik tampak lebih mudah mengingat langkah-langkah yang harus dilakukan, mulai dari memasuki toilet, membuka pakaian, menggunakan toilet, membersihkan diri, menyiram toilet, hingga mencuci tangan.

Tabel 2. Media Visual yang Digunakan dalam Pembelajaran Toilet Training

Jenis Media	Bentuk Pemanfaatan	Tujuan Penggunaan
Gambar urutan kegiatan	Dipasang di area toilet	Membantu peserta didik memahami urutan aktivitas
Video pembelajaran	Diputar sebelum praktik	Memberikan contoh visual mengenai prosedur toilet training
Demonstrasi langsung	Guru memperagakan setiap tahapan	Memberikan contoh perilaku yang akan ditiru peserta didik
Alat bantu toilet	Dudukan toilet, pijakan kaki, pegangan tangan	Meningkatkan kenyamanan dan keamanan peserta didik
Timer	Pengingat waktu menuju toilet	Membantu pembentukan rutinitas penggunaan toilet

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama proses penelitian, terlihat adanya perubahan bertahap pada keterampilan *toilet training* peserta didik setelah mengikuti pembelajaran bina diri menggunakan strategi yang terstruktur. Perubahan tersebut tampak pada kemampuan mengenali kebutuhan menggunakan toilet, mengikuti urutan kegiatan, serta berkurangnya ketergantungan terhadap bantuan guru.

Pada tahap awal pembelajaran, peserta didik masih mengalami kesulitan mengenali sinyal fisiologis ketika ingin buang air kecil. Sebagian besar peserta didik harus selalu diingatkan oleh guru untuk menuju toilet dan masih memerlukan bantuan dalam hampir seluruh tahapan kegiatan. Selain itu, peserta didik sering lupa urutan aktivitas sehingga beberapa langkah, seperti menyiram toilet atau mencuci tangan, masih sering terlewatkan.

Setelah pembelajaran berlangsung secara konsisten, peserta didik mulai menunjukkan perkembangan pada berbagai aspek keterampilan *toilet training*. Peserta didik mulai mampu memberikan isyarat ketika ingin menggunakan toilet, mengikuti sebagian besar tahapan kegiatan secara mandiri, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri selama proses latihan. Frekuensi mengompol juga semakin berkurang dibandingkan kondisi awal sebelum penerapan strategi pembelajaran.

Perubahan tersebut tidak terjadi secara seragam pada setiap peserta didik. Tingkat perkembangan dipengaruhi oleh kemampuan awal peserta didik, konsistensi latihan di rumah, serta intensitas pendampingan yang diberikan oleh guru dan orang tua. Meskipun demikian, seluruh peserta didik menunjukkan perkembangan positif pada aspek kemandirian selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 3. Perubahan Keterampilan Toilet Training Peserta Didik

Aspek yang Diamati	Kondisi Awal	Kondisi Setelah Pembelajaran
Mengenali kebutuhan ke toilet	Harus selalu diingatkan	Mulai mampu memberikan isyarat
Mengikuti urutan kegiatan	Banyak tahapan terlewat	Sebagian besar tahapan dilakukan secara mandiri
Penggunaan toilet	Memerlukan bantuan guru	Bantuan semakin berkurang
Membersihkan diri	Masih dibimbing	Mulai mampu melakukannya sendiri dengan sedikit arahan
Frekuensi mengompol	Masih sering terjadi	Menurun selama proses pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi strategi pembelajaran bina diri dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung maupun hambatan yang berasal dari peserta didik, guru, keluarga, maupun lingkungan belajar.

Faktor pendukung yang paling menonjol adalah konsistensi guru dalam menerapkan strategi pembelajaran secara berulang serta adanya kerja sama yang baik antara guru dan orang

tua. Komunikasi yang dilakukan secara rutin memungkinkan latihan yang diberikan di sekolah dilanjutkan di rumah sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang relatif konsisten. Selain itu, penggunaan media visual dan penyesuaian fasilitas toilet memberikan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik selama mengikuti pembelajaran.

Di sisi lain, penelitian juga menemukan beberapa hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran. Hambatan tersebut meliputi keterbatasan rentang perhatian peserta didik, kebutuhan pengulangan yang cukup tinggi, perbedaan tingkat kesiapan setiap peserta didik, serta keterbatasan waktu orang tua dalam mendampingi latihan di rumah. Perubahan rutinitas, seperti libur sekolah atau bepergian, juga menyebabkan beberapa peserta didik kembali memerlukan bantuan dalam menjalankan tahapan toilet training.

Meskipun menghadapi berbagai hambatan, guru berupaya mengatasinya dengan memberikan pendampingan secara individual, mengulang kembali tahapan yang belum dikuasai peserta didik, serta terus menjalin komunikasi dengan orang tua mengenai perkembangan pembelajaran. Pendekatan tersebut membantu menjaga keberlanjutan latihan sehingga peserta didik tetap memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan *toilet training* secara bertahap.

Tabel 4. Faktor Pendukung dan Hambatan Implementasi Strategi Pembelajaran

Faktor Pendukung	Faktor Hambatan
Konsistensi strategi pembelajaran	Rentang perhatian peserta didik yang pendek
Penggunaan media visual	Mebutuhkan pengulangan yang tinggi
Kolaborasi guru dan orang tua	Keterbatasan waktu pendampingan di rumah
Fasilitas toilet yang sesuai	Perubahan rutinitas menyebabkan regresi sementara
Penguatan positif yang konsisten	Perbedaan kemampuan awal peserta didik

Pembahasan

Pengembangan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan tidak dapat dipandang sebagai proses pembelajaran yang hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan menggunakan toilet. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran bina diri yang diterapkan guru bertujuan membentuk perilaku adaptif (*adaptive behavior*) yang memungkinkan peserta didik memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, keberhasilan toilet training merupakan salah satu indikator berkembangnya kemampuan adaptif peserta didik, khususnya pada ranah keterampilan praktis (*practical adaptive skills*).

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa guru menerapkan strategi pembelajaran bina diri secara bertahap dalam mengembangkan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan. Strategi pembelajaran tidak dilaksanakan dalam bentuk

kegiatan yang terpisah, tetapi merupakan rangkaian aktivitas yang saling berkaitan mulai dari tahap pengenalan, pemberian contoh, latihan terbimbing, pembiasaan, hingga evaluasi perkembangan peserta didik. Ketika peserta didik mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan berupa arahan verbal, isyarat, maupun bantuan fisik sesuai kebutuhan peserta didik.

Konsep tersebut sejalan dengan kerangka konseptual *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) yang menempatkan perilaku adaptif sebagai kemampuan individu dalam menjalankan fungsi konseptual, sosial, dan praktis yang diperlukan untuk hidup mandiri (Schalock et al., 2021). Pada peserta didik dengan hambatan intelektual, keterampilan *self-care*, termasuk *toilet training*, merupakan bagian penting dari domain keterampilan praktis yang harus dikembangkan melalui pembelajaran yang sistematis. Oleh karena itu, keberhasilan program *toilet training* tidak hanya diukur dari kemampuan peserta didik menggunakan toilet secara mandiri, tetapi juga dari berkembangnya kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola aktivitas kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa guru menerapkan strategi pembelajaran secara bertahap melalui modeling, penggunaan media visual, latihan bertahap, pembiasaan rutin, dan *positive reinforcement*. Strategi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran bina diri lebih menekankan pada proses membangun pengalaman belajar daripada sekadar menyampaikan informasi. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan yang membutuhkan pembelajaran konkret, eksplisit, dan berulang agar mampu memahami serta mempertahankan keterampilan baru (Hallahan et al., 2019; Heward, 2022). Lebih lanjut, temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Cooper, Heron, & Heward (2020) yang menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan adaptif pada peserta didik dengan hambatan intelektual menjadi lebih efektif ketika guru mengintegrasikan beberapa strategi pembelajaran secara simultan daripada menggunakan satu teknik secara terpisah. Kombinasi strategi memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna dan meningkatkan kemampuan menggeneralisasikan keterampilan ke berbagai konteks kehidupan sehari-hari.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah penggunaan media visual sebagai bagian integral dari strategi pembelajaran bina diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memanfaatkan gambar urutan kegiatan, video sederhana, demonstrasi langsung, timer, serta berbagai alat bantu toilet untuk membantu peserta didik memahami setiap tahapan toilet training. Media visual berperan sebagai jembatan yang menghubungkan instruksi verbal guru dengan pengalaman konkret peserta didik. Pada peserta didik tunagrahita ringan yang mengalami keterbatasan dalam memahami konsep abstrak, media visual membantu menyederhanakan informasi menjadi langkah-langkah yang lebih mudah diamati, dipahami, dan diingat. Konsep tersebut sejalan dengan prinsip *Universal Design for Learning* (UDL) yang menekankan pentingnya menyediakan berbagai bentuk representasi (*multiple means of representation*) agar peserta didik memperoleh akses belajar sesuai karakteristiknya (CAST, 2024). Dalam konteks penelitian ini, gambar urutan kegiatan dan video sederhana memberikan

representasi visual mengenai prosedur toilet training, sehingga peserta didik tidak hanya mendengarkan instruksi guru, tetapi juga memperoleh gambaran konkret mengenai tindakan yang harus dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan, modeling, dan *positive reinforcement* merupakan komponen penting dalam strategi pembelajaran bina diri yang diterapkan guru. Selain modeling, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten membantu peserta didik membangun rutinitas dalam menggunakan toilet. Latihan yang dilakukan pada waktu dan prosedur yang sama setiap hari mempermudah peserta didik menghubungkan sinyal dari tubuhnya dengan tindakan yang harus dilakukan. Kondisi tersebut sesuai dengan prinsip pembelajaran perilaku yang menekankan pentingnya pengulangan dalam pembentukan kebiasaan adaptif (Cooper, Heron, & Heward, 2020).

Pemberian *positive reinforcement* juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik. Pujian verbal, penghargaan sederhana, maupun respons positif dari guru mendorong peserta didik untuk mengulangi perilaku yang diharapkan. Temuan ini didukung oleh penelitian Cooper, Heron, & Heward (2020) yang menunjukkan bahwa penguatan positif yang diberikan secara konsisten mampu meningkatkan keberhasilan pembelajaran keterampilan adaptif pada peserta didik dengan hambatan intelektual.

Keberhasilan strategi pembelajaran bina diri juga tidak hanya dipengaruhi oleh pelaksanaan pembelajaran di sekolah, tetapi juga oleh konsistensi latihan yang dilakukan di rumah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Azad et al. (2021) yang menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam program pembelajaran keterampilan adaptif meningkatkan keberhasilan intervensi dan mempercepat perkembangan kemandirian anak berkebutuhan khusus. Orang tua yang memahami tujuan serta tahapan pembelajaran mampu memberikan dukungan yang lebih tepat sehingga proses generalisasi keterampilan berlangsung lebih optimal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru menerapkan strategi pembelajaran bina diri yang disusun secara bertahap untuk mengembangkan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan bertahap tersebut membantu peserta didik memahami setiap prosedur toilet training secara lebih sistematis dan keberhasilan pembelajaran toilet training tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan awal peserta didik, tetapi sangat dipengaruhi oleh bagaimana guru merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik belajar peserta didik tunagrahita ringan. Peserta didik dengan hambatan intelektual umumnya mengalami kesulitan dalam memahami konsep abstrak, mempertahankan perhatian, mengingat urutan kegiatan, serta mentransfer keterampilan ke situasi yang berbeda. Oleh karena itu, pembelajaran perlu dirancang secara eksplisit, konkret, bertahap, dan dilakukan melalui latihan yang berulang (Hallahan et al., 2019; Heward, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *Explicit Instruction* yang menekankan bahwa peserta didik berkebutuhan khusus memperoleh hasil belajar yang lebih

optimal ketika guru memberikan arahan yang jelas, demonstrasi secara langsung, latihan terbimbing, serta umpan balik yang konsisten (Archer & Hughes, 2011).

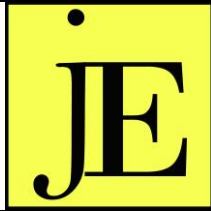
SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran bina diri yang diterapkan guru dalam mengembangkan keterampilan toilet training pada peserta didik tunagrahita ringan dilaksanakan secara sistematis, bertahap, dan berkesinambungan. Strategi yang digunakan meliputi pemberian contoh langsung (*modeling*), penggunaan media visual, pembelajaran bertahap (*step-by-step instruction*), pembiasaan rutin, pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*), serta kolaborasi antara guru dan orang tua. Penerapan strategi tersebut terbukti membantu peserta didik memahami dan melaksanakan setiap tahapan toilet training secara lebih mandiri sesuai dengan karakteristik belajarnya. Keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditunjukkan oleh meningkatnya kemampuan peserta didik dalam menggunakan toilet secara mandiri, tetapi juga oleh berkembangnya perilaku adaptif, khususnya pada aspek keterampilan praktis (*practical adaptive skills*). Selain itu, konsistensi pelaksanaan latihan di sekolah dan di rumah melalui kerja sama yang baik antara guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran serta proses generalisasi keterampilan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D.-J. A. S. (2024). The Role of Technology in Enhancing Adaptive Behavior Skills for Students with Intellectual Disabilities. *International Journal of Religion*, 5(9), 1089–1100. <https://doi.org/10.61707/9xnv1756>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association.
- Archer, A. L., & Hughes, C. A. (2011). *Explicit instruction: Effective and efficient teaching*. Guilford Press.
- Azad, G., Marcus, S. C., Sheridan, S. M., Mandell, D. S., & Kim, M. (2021). Partners in school: Family–school collaboration for children with developmental disabilities. *School Psychology Review*, 50(2–3), 322–336.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- CAST. (2024). *Universal Design for Learning Guidelines Version 3.0*. CAST.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2015). *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education* (13th ed.). Pearson.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2022). *Exceptional learners: An introduction to special education* (15th ed.). Pearson.
- Heward, W. L. (2022). *Exceptional children: An introduction to special education* (12th ed.). Pearson.
- Kartini, H. (2018). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran Life Skills bagi Anak Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 7(2), 112–120.
- Kasiyati, K., Efendi, J., & Kusumastuti, G. (2020). Education Support for Independence of Students with Special Needs. *Universal Journal of Educational Research*, 8(12B), 8467–8470. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.082655>
- Kroeger, K. A., & Sorensen-Burnworth, R. (2009). Toilet training individuals with autism and other developmental disabilities: A critical review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 3(3), 607–618.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Malone, K., Hollingshead, A., & Fodor, J. (2023). Increasing interaction in social settings for students with intellectual disabilities using visual supports. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 58(2).
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Paivio, A. (2006). *Mind and its evolution: A dual coding theoretical approach*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Rahmandhani, M. A., Rivadah, M., Al-husna, Y. S., Alamanda, C., & Ridho, M. R. (2021). Karakteristik dan Model Bimbingan Pendidikan Islam Bagi ABK Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 176–190.
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2021). *Intellectual disability: Definition, diagnosis, classification, and systems of supports* (12th ed.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD).
- Sholihah, W. M. (2021). Strategi Mengajarkan Keterampilan Hidup Sehari-Hari Untuk Anak dan Remaja Dengan Retardasi Mental: Sebuah Review Literatur. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 50–61. <https://doi.org/10.29407/pn.v6i2.13840>



Smaldino, S. E., Lowther, D. L., Mims, C., & Russell, J. D. (2019). *Instructional technology and media for learning* (12th ed.). Pearson.

Snell, M. E., & Brown, F. (2020). *Instruction of students with severe disabilities* (9th ed.). Pearson.

Westling, D. L., Fox, L., & Carter, E. W. (2019). *Teaching students with severe disabilities* (6th ed.). Pearson.