

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Program Bina Diri (*Activity of Daily Living*)

a. Pengertian Bina Diri

Bina diri adalah proses pembinaan dan pelatihan yang membantu anak berkebutuhan khusus dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan utamanya adalah agar anak bisa mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam pengertian lain, disebutkan juga bahwa program bina diri adalah kemampuan seseorang dalam merawat diri sendiri. Aktivitas merawat diri ini mencakup berbagai hal mulai dari tindakan sederhana seperti mandi, belajar ke toilet, mencuci tangan, menggosok gigi, menyisir rambut, makan, minum, berpakaian, hingga kegiatan sehari-hari yang lebih rumit (Rafikayati et al., 2022).

Bina diri mengacu pada suatu kegiatan bersifat personal, tetapi memiliki dampak dan kaitan dengan hubungan sesama manusia, disebut Bina Diri karena mengandung pengertian bahwa keterampilan-keterampilan yang diajarkan atau dilatihkan adalah kebutuhan yang menyangkut individu yang harus dilakukan sendiri tanpa dibantu oleh orang lain bila kondisinya memungkinkan (Kurnia et al., 2024). Dalam pengertian lain bina diri ialah suatu usaha untuk membangun diri sebagai makhluk sosial melalui Pendidikan keluarga, sekolah dan masyarakat sehingga terciptanya kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengadaan program bina diri diharapkan peserta didik berkebutuhan khusus dapat bekal dan mampu melakukan tugas sesuai usia perkembangannya meskipun berada di sekolah inklusi (Wulandari et al., 2019).

Sementara itu (Choiroh, 2020) menyatakan tujuan Bina diri sendiri adalah meningkatkan kemandirian sehingga penyandang disabilitas tidak terlalu bergantung pada prang lain, memenuhi kebutuhan personal, mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan bersosial. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Bina Diri merupakan cara atau proses untuk membantu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu agar menjadi seseorang yang mampu mengurus, membangun, serta melayani dirinya sendiri agar menjadi lebih baik dan mandiri.

b. Aspek Bina Diri

Menurut (S. D. Handayani & Khotimah, 2022) menyebutkan macam-macam ADL (*Activity Daily Living*, diantaranya:

- 1) ADL (*Activity Daily Living*) dasar adalah keterampilan dasar yang dilakukan individu dalam merawat diri, seperti memakai pakaian, merias diri, toileting, makan, minum, serta mobilitas atau berpindah tempat.
- 2) ADL instrumental adalah aktivitas yang dilakukan dengan alat-alat tertentu, seperti menyetrika pakaian, menulis di buku, menyiapkan minum, membersihkan tempat tidur, serta penggunaan gadget.
- 3) ADL vokasional adalah keterampilan dalam kehidupan sehari-hari yang terkait dengan tugas sekolah atau pekerjaan.
- 4) ADL non vokasional adalah keterampilan dalam kehidupan sehari-hari yang terkait dengan rekreasi, hiburan, serta pengisian waktu luang untuk kegunaan yang lebih besar.

Adapun aspek lainnya pada Bina Diri, terdapat 5 Aspek dalam Program Bina diri

1) Keterampilan Merawat Diri

Ini adalah keterampilan dasar yang membantu seseorang merawat dirinya sendiri, diantaranya cara mandi, menggosok gigi, membersihkan diri, mencuci tangan, merawat rambut, serta menjaga keselamatan diri dari bahaya. Keterampilan ini juga mencakup hal-hal terkait kesehatan.

2) Keterampilan Mengurus Diri

Keterampilan ini berkaitan dengan kebutuhan sehari-hari yang bersifat pribadi, seperti makan, minum, berpakaian, berdandan, mencuci piring, menyeterika, memakai sepatu, dan beberapa kegiatan sehari-hari lainnya.

3) Keterampilan Menolong Diri

Keterampilan ini melibatkan kegiatan membantu diri sendiri, seperti menghindari dan mengendalikan diri dari bahaya

4) Keterampilan Berkomunikasi

Keterampilan ini mencakup kemampuan menyatakan keinginan dengan lisan atau tulisan, serta kemampuan menjawab pertanyaan seperti mengenai nama, alamat rumah, atau informasi identitas lainnya, seperti nama keluarga.

5) Keterampilan Bersosialisasi

Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, teman, maupun masyarakat sekitar. Termasuk kemampuan berempati, bersimpati, menjaga perasaan orang lain, mentaati norma, bersosialisasi dengan baik, menghormati, serta menghargai orang lain

(M. Widya, 2022)

c. Metode Pembelajaran Bina Diri

Dalam menumbuhkan kemampuan bina diri (*Activity of Daily Living*) terdapat beberapa pendekatan pengajarannya, diantaranya yaitu:

- 1) Teknik Drill, pada proses pengajarannya pelatih lebih aktif, anak dengan hambatan khusus yang masih belum bisa, maka akan disuruh melakukan berulang-ulang sampai dia berhasil.
- 2) Teknik Teach, pada proses pengajarannya jika anak dapat melakukan apa yang diajarkan dengan baik dan benar akan mendapatkan reward, jika tidak akan mendapat hukuman
- 3) Simulasi, proses pembelajaran yang dimana menggunakan konsep mencontohkan secara langsung dan ditirukan oleh peserta didik. apabila perbuatannya tidak sesuai maka pelatih membimbingnya ke arah yang benar. (S. D. Handayani & Khotimah, 2022) dan (Mahesa, 2024).

Dari penjabaran metode pembelajaran bina diri ini sejalan dengan teori belajar behaviorisme yang dikemukakan oleh skinner. Teori ini dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan program bina diri karena menekankan pada pembentukan perilaku melalui stimulus dan respons. Teori behavioristik menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari melalui penguatan dan umpan balik, sehingga perilaku tidak hanya terbentuk dari kebiasaan aktivitas yang diulang-ulang, tetapi juga melibatkan penguatan. (Jelita et al., 2023)

3. Anak Berkebutuhan Khusus

Anak dengan hambatan khusus/berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami kelainan dengan karakteristik khusus yang membedakannya dari anak normal secara umum, serta memerlukan pendidikan khusus sesuai dengan jenis

kelainannya. Anak ABK dibagi menjadi 2 kategori, yaitu permanen dan temporer. ABK permanen membutuhkan pendidikan berkebutuhan khusus, seperti anak tunarungu, tunawicara, tunanetra, tunagrahita dan lainnya. ABK temporer membutuhkan layanan pendidikan khusus yang bersifat sementara, anak korban bencana alam, dan mereka yang mengalami masalah belajar dan berkembang karena kondisi dan situasi lingkungan (Silitonga et al., 2023).

Perbedaan karakteristik dan kebutuhan mereka dibandingkan anak-anak pada umumnya membutuhkan cara penanganan dan layanan yang khusus sesuai dengan kondisi mereka. Kondisi yang berbeda bukanlah alasan untuk menghindari atau membuang mereka, melainkan justru mengajarkan kita untuk lebih menghargai keragaman individu dan memberikan perhatian serta layanan yang seharusnya mereka terima. (Saputri et al., 2023).

4. Kemandirian

Pengertian kemandirian menurut Soemantri (2007) dalam (Kusnawan et al., 2022) mengatakan bahwa kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dirinya sendiri, yang ditandai dengan kemampuan untuk tidak bergantung pada orang lain, terutama orang tua, serta mampu membuat keputusan secara mandiri. Selain itu, kemandirian juga melibatkan pemahaman tentang apa yang benar dan salah, apa yang penting dan tidak penting. Dalam kamus psikologis kemandirian berasal dari kata “independesce” yang artinya suatu keadaan dimana seseorang tidak bergantung kepada orang lain dalam menentukan keputusan serta adanya sikap percaya diri.

Kemandirian adalah kesiapan dan kemampuan individu untuk berdiri sendiri yang ditandai dengan mengambil inisiatif. Selain itu, mencoba mengatasi masalah

tanpa meminta bantuan orang lain, berusaha dan mengarahkan tingkah laku menuju kemampuan. Tingkatan kemandirian yang dapat dilihat juga meliputi kemandirian penuh, bantuan verbal, bantuan fisik dan ketergantungan total (Jafri et al., 2019). Perkembangan kemandirian berkaitan dengan bekal mereka di masa depan dimana individu harus mampu melaksanakan hidup dengan tanggung jawab dan normal yang berlaku di masyarakat. Kemandirian juga berkaitan dengan kualitas hidup mereka di masa mendatang untuk bersaing di masyarakat (Herman & Ramdhani, 2022). Menurut Suharmini (1999) dalam (Kusnawan et al., 2022) mengatakan bahwa dalam masa perkembangan anak-anak usia 8-11 tahun, kemandirian diarahkan dengan rasa percaya diri.

Hal ini sejalan dengan teori perkembangan Erikson (1963) dalam (R. Handayani et al., 2024), anak-anak yang berada di fase perkembangan inisiatif dan rasa bersalah usia 3-6 tahun dan ketekunan dan rasa rendah diri usia 6-12 tahun mulai mengembangkan rasa percaya diri dan kemandirian. Anak pada usia ini ingin mencoba banyak hal baru, mengambil inisiatif dan menyelesaikan tugas. Jika anak diberi kesempatan untuk mencoba dan didukung mereka akan mengembangkan sikap inisiatif dan kemandirian. Ketidakberhasilan dalam memberikan pengalaman kemandirian dapat membuat anak merasa kurang percaya diri dan meragukan potensi yang dimilikinya (Rusuli, 2022). Dengan cara ini, program pengembangan diri berperan bukan hanya sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai alat untuk membangun kepercayaan diri, tanggung jawab, dan identitas yang positif pada anak-anak dengan kebutuhan khusus. Apabila anak mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri, mereka akan lebih siap untuk menghadapi tantangan di lingkungan sosial mereka.

B. Penelitian yang Relevan

Dalam rangka memperjelas tujuan dan maksud penelitian ini. Berikut terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, diantaranya:

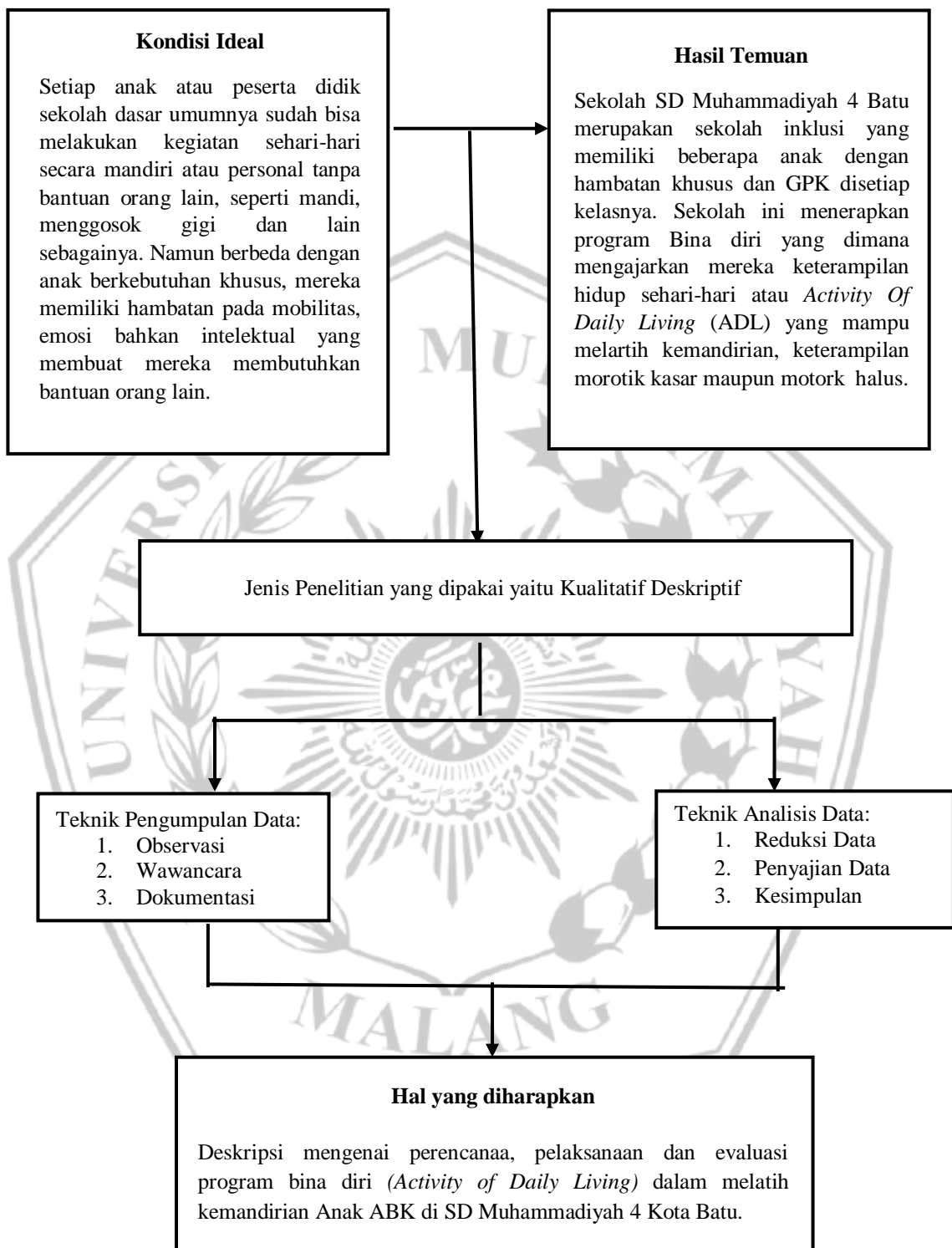
Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul dan Nama Peneliti	Tujuan Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Kebaharuan Penelitian
1	(Kurnia et al., 2024) dengan judul penelitian “Penerapan Keterampilan Sosial Dalam Kegiatan Bina Diri Bagi Anak ABK di SLB Wijaya Kusuma”.	Mendeskripsikan penerapan keterampilan sosial dalam kegiatan bina diri bagi anak ABK di SLB Wijaya Kusuma.	Pada penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu membahas tentang penerapan kegiatan bina diri dengan metode kualitatif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahasan tidak mengarah pada upaya melatih kemandirian 2. Mengarah pada upaya penerapan keterampilan sosial 3. Fokus hanya pada anak tunagrahita di Sekolah Luar Biasa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebaharuan penelitian terletak pada bagaimana program Bina Diri diimplementasikan dalam ekosistem sekolah formal/inklusi (SD) yang bersifat heterogen dan berbasis islam, di mana ABK berinteraksi langsung dengan siswa reguler. 2. Fokus penelitian ini mencakup berbagai jenis hambatan dengan tingkatan sedang (Autism, ADHD, Tunadaksa, dan Hambatan Ganda) dalam satu program Bina Diri yang sama.

No.	Judul dan Nama Peneliti	Tujuan Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Kebaharuan Penelitian
2.	(Yumna et al., 2024) dengan judul penelitian "Implementasi Program Bina Diri Anak Berkebutuhan Khusus SDN Sumbersari 2 Kota Malang	Untuk mendeskripsikan kegiatan pengembangan diri, proses pelaksanaan serta dampak yang dirasakan oleh peserta didik berkebutuhan khusus di SDN Sumbersari 2 Kota Malang	Pada penelitian yang dilakukan Yunma et al memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu membahas tentang penerapan kegiatan pengembangan diri ABK dengan metode kualitatif deskriptif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus pada bagaimana pelaksanaan dan Dampak 2. Fokus pada peningkatan kreativitas dan konsentrasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebaharuan penelitian terletak pada bagaimana program Bina Diri diimplementasikan dalam ekosistem sekolah formal/inklusi (SD) yang bersifat heterogen dan dibarengi penguatan islami, serta di mana ABK berinteraksi langsung dengan siswa reguler. 2. Fokus penelitian ini mencakup berbagai jenis hambatan dengan tingka sedang (Autism, ADHD, Tunadaksa, dan Hambatan Ganda) dalam satu program Bina Diri yang sama.
3.	(S. D. Handayani & Khotimah, 2022) Dengan judul penelitian "Pelatihan Kemampuan ADL (Activity Daily Living) Penyandang Disabilitas Netra".	Untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman bagaimana kemampuan penyandang disabilitas netra melakukan kegiatan sehari-hari.	Pada penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Khotimah memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu membahas tentang Kemampuan <i>Activity Daily Living (ADL)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahasan tidak mengarah pada upaya kemandirian 2. Mengarah pada memeberikan pelatihan Bina Diri 3. Fokus pada anak dengan tunanetra saja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebaharuan penelitian terletak pada bagaimana program Bina Diri diimplementasikan dalam ekosistem sekolah formal/inklusi (SD) yang bersifat heterogen, di mana ABK berinteraksi langsung dengan siswa reguler. 2. Fokus penelitian ini mencakup berbagai jenis hambatan dengan tingkat sedang (Autism, ADHD, Tunadaksa, dan Hambatan Ganda) dalam satu program Bina Diri yang sama.

No.	Judul dan Nama Peneliti	Tujuan Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Kebaharuan Penelitian
4.	(Mahesa, 2024) dengan judul penelitian “Program Bina Diri Untuk Mengembangkan Relisiensi Peserta didik Tunagrahita Kelas XII Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga”.	Untuk mengetahui dan mendeskripsikan program bina diri untuk mengembangkan resiliensi yang dialami peserta didik tunagrahita Kelas XII di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga.	Pada penelitian yang dilakukan oleh Mahesa. Memiliki kesamaan yaitu membahas program bina diri untuk Anak berkebutuhan khusus dengan metode kualitatif deskriptif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahasan tidak mengarah pada upaya melatih kemandirian 2. Mengarah pada upaya meningkatkan relisiensi anak ABK 3. Fokus pada anak dengan tunagrahita di Sekolah Luar Biasa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebaharuan penelitian terletak pada bagaimana program Bina Diri diimplementasikan dalam ekosistem sekolah formal/inklusi (SD) yang bersifat heterogen, di mana ABK berinteraksi langsung dengan siswa reguler. 2. Fokus penelitian ini mencakup berbagai jenis hambatan tingkat sedang (Autism, ADHD, Tunadaksa, dan Hambatan Ganda) dalam satu program Bina Diri yang sama.
5.	(R. Widya et al., 2024) dengan judul penelitian “Pelaksanaan Program Bina Diri Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Anak Tuna Grahita Di SLB C Muzdalifah”	Untuk melaksanakan program bina diri sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, guna meningkatkan kemandirian anak tunagrahita di SLB C Muzdalifah	Persamaan dari penelitian yang dilakukan Widya et al dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu membahas program bina diri pada ABK dalam upaya melatih kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya terfokus pada anak dengan hambatan tunagrahita di Sekolah Luar Biasa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebaharuan penelitian terletak pada bagaimana program Bina Diri diimplementasikan dalam ekosistem sekolah formal/inklusi (SD) yang bersifat heterogen, di mana ABK berinteraksi langsung dengan siswa reguler. 2. Fokus penelitian ini mencakup berbagai jenis hambatan dengan tingkat sedang (Autism, ADHD, Tunadaksa, dan Hambatan Ganda) dalam satu program Bina Diri yang sama.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir