

## Meningkatkan Kemampuan Menggunakan Pembalut pada Siswa dengan Hambatan Intelektual Kelas VII - C1 di SLBN 12 Jakarta Menggunakan Metode Simulasi

Bella Nurvita Sari,<sup>1</sup> Indra Jaya<sup>2</sup>, Trisna Mulyeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

<sup>1</sup>Corresponding Author. E-mail: bellanurvitaaa@gmail.com

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggunakan pembalut terhadap peserta didik dengan hambatan intelektual yang duduk di kelas VII-C1 SLB Negeri 12 Jakarta dengan menggunakan metode simulasi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek penelitian berjumlah empat peserta didik. Model Kemmis dan Mc. Taggart mencakup setiap siklus yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Siklus pertama berjumlah 6 pertemuan dan siklus kedua berjumlah 5 pertemuan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes kinerja, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa menggunakan pembalut setelah penerapan metode simulasi. Peningkatan tersebut dapat diketahui dari hasil evaluasi dan observasi yang diperoleh. Tingkat keberhasilan pada siklus I, yaitu sebesar 64% dengan predikat "cukup" kemudian meningkat kembali pada siklus II, yaitu tingkat keberhasilannya sebesar 87,3% dengan predikat "sangat baik." Metode ini terbukti efektif dalam memberikan pengalaman langsung dan meningkatkan pemahaman siswa, sehingga mendorong kemandirian mereka dalam hal menggunakan pembalut.

**Kata Kunci: metode simulasi, hambatan intelektual, kemampuan menggunakan pembalut**

---

### Abstract

*This study aims to improve the ability to use sanitary pads among students with intellectual disabilities in Class VII-C1 at SLB Negeri 12 Jakarta through the simulation method. The research employed a classroom action research (CAR) design conducted in two cycles, involving four students as research subjects. Each cycle followed Kemmis and McTaggart's model, consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The first cycle included six sessions, while the second cycle consisted of*

*five sessions. Data collection was carried out through observation, performance tests, and documentation. The findings revealed a significant improvement in students' ability to use sanitary pads after implementing the simulation method. This improvement was evident from the evaluation and observation results. The success rate in the first cycle was 64%, categorized as "adequate," which further increased to 87.3% in the second cycle, categorized as "very good." This method proved effective in providing hands-on experiences and enhancing students' understanding, thereby fostering their independence in using sanitary pads.*

**Keywords:** *simulation method, intellectual disabilities, sanitary pad usage skills*

## PENDAHULUAN

Setiap individu, termasuk siswa dengan hambatan intelektual, membutuhkan keterampilan yang mendukung kecakapan hidup sehari-hari agar dapat berfungsi secara mandiri dalam lingkungan sosialnya. Hambatan intelektual merupakan gangguan perkembangan yang ditandai dengan kemampuan intelektual di bawah rata-rata serta kesulitan dalam fungsi adaptif, seperti merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, bersosialisasi, dan mengelola waktu luang (Sudrajat & Rosida, 2013). Akibatnya, siswa dengan hambatan intelektual sering menghadapi tantangan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan membutuhkan pelatihan intensif serta pendekatan pembelajaran khusus untuk mencapai kemandirian.

Salah satu keterampilan penting yang perlu diajarkan kepada siswa perempuan dengan hambatan intelektual adalah pengelolaan diri selama masa pubertas, khususnya dalam menghadapi menstruasi. Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh remaja perempuan, termasuk mereka yang memiliki hambatan intelektual. Namun, remaja dengan hambatan intelektual kerap mengalami kesulitan dalam menggunakan, membersihkan, dan membuang pembalut secara benar dan mandiri. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa keterampilan merawat diri adalah aspek fundamental dalam menjaga kebersihan pribadi, tetapi siswa dengan hambatan intelektual membutuhkan pendekatan yang lebih terstruktur dan sistematis dalam mempelajarinya (Adebisi, R., & Jerry J., 2020).

Berdasarkan hasil observasi di SLB Negeri 12 Jakarta, ditemukan bahwa empat siswa perempuan kelas VII-C1 belum mampu menggunakan pembalut secara mandiri meskipun telah mengalami menstruasi selama satu hingga dua tahun. Mereka masih sangat bergantung pada bantuan guru atau orang tua untuk memakai dan membersihkan pembalut. Selain itu, pemahaman mereka tentang langkah-langkah penggunaan pembalut yang benar, seperti penempatan pembalut yang tepat dan cara membuang pembalut secara higienis, masih sangat minim. Hambatan lain yang ditemukan adalah metode pembelajaran di sekolah yang masih bersifat teoritis, di mana guru hanya menyampaikan informasi tentang menstruasi melalui ceramah tanpa disertai praktik langsung. Faktor tambahan seperti kurangnya privasi, waktu pembelajaran yang terbatas, serta minimnya sumber daya juga menjadi kendala dalam memberikan pembelajaran yang efektif. Di lingkungan rumah, keempat siswa cenderung enggan diajarkan oleh orang tua dengan alasan pembelajaran hanya terjadi di sekolah, sehingga orang tua lebih memilih langsung membantu tanpa melatih kemandirian siswa, yang pada akhirnya memperkuat ketergantungan mereka terhadap orang tua.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan metode pembelajaran yang efektif dan sesuai untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menggunakan pembalut secara mandiri. Metode simulasi dipilih karena mengutamakan prinsip keperagaan dan pengulangan, yang memungkinkan siswa mempraktikkan keterampilan dalam kondisi yang menyerupai situasi nyata sehingga mempermudah pemahaman dan meningkatkan kemandirian mereka. Studi oleh Lido et al. (2023) telah menunjukkan bahwa metode simulasi efektif dalam meningkatkan keterampilan bina diri siswa dengan hambatan intelektual, memberikan dasar yang kuat untuk penerapan metode ini dalam konteks pembelajaran penggunaan pembalut.

Pembelajaran keterampilan hidup bagi siswa dengan hambatan intelektual harus mengacu pada teori pembelajaran yang memperhatikan kebutuhan dan karakteristik khusus mereka. Vygotsky (1978) menekankan pentingnya konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) dan scaffolding dalam pembelajaran. Konsep ini menyatakan bahwa pembelajaran terbaik terjadi ketika siswa dibantu melalui bimbingan bertahap oleh guru atau orang dewasa, sehingga mereka dapat mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Simulasi sebagai metode pembelajaran praktis sangat sesuai dengan konsep scaffolding karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dalam lingkungan yang dikontrol, mendapat umpan balik langsung, dan melakukan pengulangan yang diperlukan sampai menguasai keterampilan.

Pendekatan pembelajaran berbasis simulasi juga didukung oleh teori *Experiential Learning* dari Kolb (1984), yang menegaskan bahwa pembelajaran efektif terjadi melalui pengalaman langsung dan refleksi. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam praktik nyata yang mereplikasi situasi kehidupan sehari-hari, sehingga mempermudah transfer pembelajaran ke lingkungan nyata.

Metode pembelajaran langsung seperti simulasi meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, dua faktor penting yang sering menjadi kendala dalam pembelajaran siswa dengan hambatan intelektual (Rachmawati dkk, 2021). Selain itu, pemberian penguatan positif selama proses pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mendorong pengembangan kemandirian.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan metode simulasi dalam meningkatkan kemampuan siswa kelas VII-C1 SLB Negeri 12 Jakarta dalam menggunakan pembalut?
2. Sejauh mana peningkatan kemampuan siswa dalam menggunakan pembalut setelah mendapatkan pembelajaran dengan metode simulasi?
3. Apa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan metode simulasi dan bagaimana strategi yang digunakan untuk mengatasinya?

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menerapkan metode simulasi sebagai model pembelajaran praktis untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menggunakan pembalut secara mandiri.
2. Mengukur dan menganalisis peningkatan kemampuan siswa kelas VII-C1 SLB Negeri 12 Jakarta dalam penggunaan pembalut setelah diberikan pembelajaran dengan metode simulasi.
3. Mengidentifikasi kendala yang muncul selama proses pembelajaran dan merumuskan strategi perbaikan untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa.

Penelitian ini penting dilakukan karena keterampilan menggunakan pembalut secara mandiri merupakan bagian integral dari kemampuan hidup sehari-hari yang harus dikuasai oleh siswa dengan hambatan intelektual, terutama selama masa pubertas. Kemandirian dalam hal ini sangat menentukan kualitas hidup dan harga diri siswa serta mengurangi ketergantungan mereka pada orang lain. Selain itu, minimnya metode pembelajaran praktis yang efektif saat ini menyebabkan kurang optimalnya penguasaan keterampilan tersebut.

Metode simulasi yang diterapkan diharapkan dapat menjadi solusi yang aplikatif dan dapat dijadikan model pembelajaran dalam konteks pendidikan khusus. Dengan memberikan pengalaman belajar yang nyata dan berulang, metode ini memungkinkan siswa untuk belajar dengan cara yang lebih bermakna dan efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi pembelajaran bina diri bagi siswa berkebutuhan khusus serta menjadi referensi bagi pendidik dan praktisi pendidikan dalam meningkatkan kualitas layanan pendidikan bagi siswa dengan hambatan intelektual.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)* yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas secara sistematis dan berkelanjutan (Marhani, I., Mz, I., & Syarif, D., 2023). PTK dipilih karena sesuai untuk menangani masalah pembelajaran praktis dan dapat langsung diaplikasikan pada situasi kelas nyata, khususnya dalam meningkatkan keterampilan hidup siswa dengan hambatan intelektual.

Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model spiral dari Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahapan utama: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Susilo dkk, 2022). Setiap siklus terdiri dari keempat tahapan ini dan hasil refleksi dari satu siklus menjadi dasar perbaikan untuk siklus berikutnya, sehingga proses perbaikan pembelajaran berlangsung secara iteratif dan dinamis.

Penelitian dilakukan selama dua siklus dengan total 11 pertemuan, yaitu enam pertemuan pada siklus pertama dan lima pertemuan pada siklus kedua. Peneliti melaksanakan pembelajaran menggunakan metode simulasi yang memungkinkan siswa untuk melakukan praktik langsung keterampilan menggunakan pembalut dalam suasana yang menyerupai kondisi nyata, sehingga diharapkan meningkatkan pemahaman dan kemandirian siswa. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII-C1 SLB Negeri 12 Jakarta, yang memiliki karakteristik peserta didik dengan hambatan intelektual. Subjek penelitian terdiri dari empat siswi perempuan yaitu GIB, NS, NSM, dan ZTZ yang telah mengalami menstruasi namun masih kesulitan menggunakan pembalut secara mandiri.

Data dikumpulkan menggunakan kombinasi pendekatan kualitatif dan kuantitatif, data kualitatif diperoleh melalui observasi langsung dengan lembar observasi berbentuk checklist selama pelaksanaan simulasi. Peneliti mencatat tingkat kepatuhan siswa, respons terhadap instruksi, dan kesulitan yang muncul selama proses pembelajaran. Data kuantitatif dikumpulkan dengan menggunakan tes kinerja (*performance test*) yang mengukur kemampuan siswa dalam menggunakan pembalut berdasarkan simulasi yang telah diajarkan. Skor penilaian menggunakan skala 1 hingga 5, dengan skor 1 berarti membutuhkan bantuan penuh dan skor 5 berarti mandiri tanpa bantuan.

Sedangkan data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor kemampuan siswa di setiap siklus. Keberhasilan tindakan dinilai berdasarkan pencapaian target minimal 69% sebagai kategori "baik." Data kualitatif dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi hambatan, respons, dan perkembangan siswa selama proses pembelajaran. Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data melalui penggabungan observasi, dokumentasi, dan tes kinerja. Selain itu, refleksi dari setiap siklus digunakan untuk memastikan konsistensi dan akurasi hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggunakan pembalut pada siswa dengan hambatan intelektual kelas VII-C1 di SLB Negeri 12 Jakarta melalui metode simulasi. Data yang diperoleh selama dua siklus menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa yang signifikan dari kemampuan awal hingga siklus II.

### 1. Analisis Kemampuan Awal

Berdasarkan Tabel 1, kemampuan awal siswa dalam menggunakan pembalut secara mandiri masih tergolong rendah dengan rata-rata persentase skor 46,3%, yang masuk dalam kategori "Kurang." Hal ini menunjukkan bahwa pada awal penelitian, sebagian besar siswa belum mampu melaksanakan tahapan penggunaan pembalut secara benar dan mandiri, terutama dalam langkah-langkah teknis seperti menyiapkan celana dalam, memasang pembalut di posisi yang tepat, serta membersihkan dan membuang pembalut.

Table 1: Data kemampuan awal

No.	Butir Keterampilan	GIB	NS	NSM	ZTZ
1	Menyiapkan bagian celana dalam yang akan dipasang pembalut	1	2	2	2
2	Membuka bungkus dan mengambil pembalut	2	2	2	2
3	Melepas kertas perekat pada pembalut	2	2	2	2
Skor rata-rata		34,75			

Kesulitan-kesulitan yang muncul pada tahap awal ini selaras dengan temuan Sudrajat & Rosida (2013) yang menyatakan bahwa siswa dengan hambatan intelektual memerlukan pendekatan pembelajaran yang terstruktur dan berulang untuk menguasai keterampilan hidup yang kompleks. Hambatan dalam memahami tahapan yang berurutan dan mempraktikkannya secara mandiri menyebabkan skor awal berada pada kategori kurang memuaskan.

### 2. Penerapan Metode Simulasi dalam Siklus I

Metode simulasi diterapkan selama enam pertemuan di siklus pertama, yang melibatkan praktik langsung dengan media konkret seperti pembalut dan celana dalam. Proses pembelajaran ini dirancang agar siswa dapat berlatih secara berulang dalam suasana yang menyerupai situasi nyata.

Tabel 2 berikut ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti siklus I, dengan skor rata-rata meningkat menjadi 64% yang masuk dalam kategori "Cukup."

Table 2: Data kemampuan siklus I

No.	Butir Keterampilan	GIB	NS	NSM	ZTZ
1	Menyiapkan bagian celana dalam yang akan dipasang pembalut	2	4	4	4
2	Membuka bungkus dan mengambil pembalut	2	4	4	2
3	Melepas kertas perekat pada pembalut	4	4	4	4
Skor rata-rata		48			

Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode simulasi dalam memberikan pengalaman praktis langsung yang meningkatkan pemahaman siswa, sebagaimana didukung oleh teori pembelajaran *experiential learning* (Ahmed, 2024). Umpan balik langsung dan pengulangan yang dilakukan oleh guru membantu siswa memperbaiki kesalahan dan membangun keterampilan secara bertahap. Namun, beberapa kendala masih muncul, seperti waktu pembelajaran yang terbatas dan ketergantungan pada bantuan verbal maupun non-verbal dari guru. Beberapa siswa, seperti GIB, masih membutuhkan pendampingan lebih intensif terutama pada tahapan mencuci dan memeras pembalut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan, proses pembelajaran harus terus disempurnakan untuk mencapai kemandirian penuh.

Pada siklus pertama, yang terdiri dari enam pertemuan, siswa mengalami peningkatan kemampuan yang cukup signifikan, meskipun masih ada beberapa kendala yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya. Berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi tes kinerja, skor rata-rata kemampuan siswa meningkat menjadi 64%, yang masuk dalam kategori "Cukup." Secara khusus, siswa menunjukkan kemajuan pada beberapa keterampilan, seperti membuka bungkus pembalut dan menyiapkan celana dalam yang akan dipasang pembalut, namun masih ada yang membutuhkan bantuan guru terutama pada tahap mencuci dan memeras pembalut.

### 3. Peningkatan Kemampuan pada Siklus II

Siklus kedua dirancang dengan perbaikan berdasarkan refleksi siklus pertama, yaitu menambah waktu latihan, pendekatan individual, dan pemberian apresiasi untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Hasil pada siklus II menunjukkan skor rata-rata 87,3%, masuk kategori "Sangat Baik." Hal ini menunjukkan bahwa strategi perbaikan yang diterapkan berhasil meningkatkan kemandirian siswa dalam menggunakan pembalut.

Table 3: Data kemampuan siklus II

No.	Butir Keterampilan	GIB	NS	NSM	ZTZ
1	Menyiapkan bagian celana dalam yang akan dipasang pembalut	5	5	5	4
2	Membuka bungkus dan mengambil pembalut	5	5	5	5
3	Melepas kertas perekat pada pembalut	5	5	5	5
Skor rata-rata		65,5			

Peningkatan signifikan ini memperlihatkan bahwa metode simulasi dengan modifikasi sesuai kebutuhan siswa mampu mengembangkan keterampilan teknis dan aspek motivasi psikologis, yaitu rasa percaya diri yang lebih tinggi. Hal ini konsisten dengan Rachmawati dkk (2021) yang menegaskan pentingnya pemberian penguatan positif dan pengalaman langsung dalam pembelajaran siswa berkebutuhan khusus.

Pada siklus kedua, yang terdiri dari lima pertemuan, ditemukan peningkatan yang signifikan dengan skor rata-rata mencapai 87,3%, yang masuk dalam kategori "Sangat Baik". Penerapan teknik yang lebih terstruktur, waktu latihan yang lebih panjang, serta pemberian apresiasi yang lebih intensif terhadap prestasi siswa, terbukti berhasil meningkatkan kemandirian siswa dalam menggunakan pembalut. Semua siswa mencapai kemampuan yang lebih tinggi dan sebagian besar dapat melaksanakan semua tahapan dengan sedikit atau tanpa bantuan.

#### 4. Rekapitulasi dan Analisis Perkembangan Kemampuan

Tabel 4 berikut menyajikan rekapitulasi skor dan persentase kemampuan siswa dari kemampuan awal hingga siklus II, sekaligus menunjukkan peningkatan persentase skor.

Table 4: Rekapitulasi perkembangan kemampuan siswa

Inisial	Kemampuan Awal (%)	Siklus I (%)	Peningkatan I (%)	Siklus II (%)	Peningkatan II (%)
GIB	42,6	56	13,4	78,6	22,6
NS	49,3	72	22,7	96	24
NSM	48	64	16	90,6	26,6
ZTZ	45,3	64	18,7	84	20

Data ini menggambarkan tren positif yang jelas pada setiap siswa, dengan peningkatan total yang bervariasi namun signifikan dari siklus awal ke siklus akhir. NS dan NSM menunjukkan peningkatan paling tinggi, menandakan bahwa beberapa siswa lebih cepat beradaptasi dengan metode pembelajaran ini.

Hasil ini mengonfirmasi efektivitas metode simulasi dalam meningkatkan keterampilan siswa dengan hambatan intelektual. Metode ini memungkinkan siswa untuk berlatih secara berulang dalam konteks yang menyerupai kondisi nyata, yang telah terbukti sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam penelitian sebelumnya (Lido dkk, 2023). Hal ini juga memperkuat teori pembelajaran *experiential learning* (Kolb,

1984), yang menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi melalui pengalaman langsung dan refleksi.

Peningkatan yang terjadi pada siklus kedua menunjukkan bahwa perubahan yang dilakukan berdasarkan refleksi siklus pertama (seperti waktu latihan yang lebih lama dan pemberian umpan balik positif) memberikan hasil yang lebih optimal. Hal ini sesuai dengan temuan Rachmawati dkk (2021) yang menyatakan bahwa penguatan positif sangat penting dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Pendekatan pembelajaran berbasis scaffolding juga efektif dalam membantu siswa mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi, sesuai dengan teori Vygotsky (1978) mengenai *Zone of Proximal Development (ZPD)*.

## 5. Implikasi Teoritis dan Praktis

Peningkatan kemampuan yang signifikan ini menguatkan peran penting metode simulasi dalam pembelajaran siswa dengan hambatan intelektual, terutama dalam konteks pengembangan keterampilan hidup sehari-hari. Simulasi sebagai metode experiential learning memungkinkan siswa belajar secara aktif dan berulang, sehingga meningkatkan penguasaan keterampilan secara efektif. Pendekatan *scaffolding* yang diajukan oleh Vygotsky (1978) terlihat dalam proses bimbingan guru yang bertahap mengurangi bantuan hingga siswa dapat mandiri. Peran umpan balik yang tepat waktu dan pemberian apresiasi juga merupakan elemen penting yang mendukung perkembangan psikologis dan motivasi siswa.

Meskipun hasil yang dicapai cukup signifikan, terdapat beberapa kendala yang harus diperhatikan untuk pengembangan metode lebih lanjut. Salah satu kendala utama adalah terbatasnya waktu yang tersedia dalam setiap pertemuan, yang membatasi kesempatan siswa untuk melakukan latihan yang lebih banyak. Selain itu, meskipun pemberian instruksi secara verbal dan non-verbal efektif, beberapa siswa masih membutuhkan bantuan lebih intensif dalam tahap-tahap tertentu, seperti mencuci dan memeras pembalut.

Untuk mengatasi kendala tersebut, disarankan untuk memperpanjang waktu pertemuan atau menambah jumlah pertemuan pada siklus berikutnya. Pendekatan individual juga bisa diperkenalkan untuk siswa yang membutuhkan perhatian khusus, seperti GIB, yang masih membutuhkan lebih banyak pendampingan. Selain itu, peran orang tua dalam melibatkan siswa di rumah untuk latihan lebih lanjut bisa menjadi faktor pendukung penting dalam mencapai kemandirian penuh.

Metode simulasi ini membuktikan efektivitasnya dalam membantu siswa dengan hambatan intelektual menguasai keterampilan hidup yang penting, seperti penggunaan pembalut. Implikasi untuk pendidikan khusus adalah bahwa pembelajaran yang berbasis pengalaman dan pengulangan, serta didukung oleh umpan balik langsung, dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh siswa berkebutuhan khusus. Metode simulasi dapat meningkatkan keterampilan siswa dengan hambatan intelektual dalam menggunakan pembalut, serta strategi yang diperlukan untuk mengatasi kendala yang muncul selama proses pembelajaran.

## 6. Keterbatasan Penelitian

Meski hasil penelitian menunjukkan keberhasilan, beberapa keterbatasan masih perlu diperhatikan. Jumlah subjek yang kecil (empat siswa) membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, keterbatasan waktu pembelajaran dan sumber daya di lingkungan

sekolah mempengaruhi proses pembelajaran. Disarankan penelitian lanjutan menggunakan sampel lebih besar dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang untuk menguatkan hasil dan temuan.

Metode simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dengan hambatan intelektual menggunakan pembalut secara mandiri, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor kemampuan rata-rata 46,3% pada kemampuan awal menjadi 87,3% pada siklus II. Pendekatan pembelajaran yang interaktif dan terstruktur ini membantu siswa menguasai keterampilan praktis sekaligus membangun motivasi dan kepercayaan diri.

## SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa metode simulasi efektif meningkatkan kemampuan siswa dengan hambatan intelektual kelas VII-C1 SLB Negeri 12 Jakarta dalam menggunakan pembalut secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor 46,3% pada kemampuan awal menjadi 64% pada siklus I (kategori "Cukup"), dan meningkat lebih lanjut menjadi 87,3% pada siklus II (kategori "Sangat Baik"). Setiap siswa mengalami progres yang konsisten dengan beberapa di antaranya mencapai tingkat kemandirian penuh dalam menggunakan pembalut. Hal ini mengindikasikan bahwa metode simulasi tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan teknis siswa tetapi juga membangun kepercayaan diri dan motivasi mereka dalam proses pembelajaran. Metode simulasi yang mengedepankan praktik langsung dengan media konkret seperti pembalut dan celana dalam, serta didukung dengan penguatan positif seperti apresiasi dan penghargaan, terbukti memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan efektif bagi siswa dengan kebutuhan khusus. Dengan pendekatan pembelajaran yang interaktif dan terstruktur ini, siswa dapat menguasai keterampilan praktis yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, metode simulasi dapat dijadikan model pembelajaran yang dapat dikembangkan lebih lanjut dan diaplikasikan pada keterampilan hidup lainnya untuk mendukung kemandirian siswa berkebutuhan khusus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada keluarga, guru, serta pihak SLB Negeri 12 Jakarta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, R. F., dkk. (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*, 6, 11-20.
- Adebisi, R., & Jerry, J. (2020). Effect of Use of Instructional Materials on Self-Help Skills of Children with Intellectual Disabilities in Abuja School for The Handicapped, Abuja, Nigeria., 2, 1-11. <https://doi.org/10.26407/2019JRTDD.1.15>.

- Ahmad, D. (2024). The Role of Technology in Enhancing Adaptive Behavior Skills for Students with Intellectual Disabilities. *International Journal of Religion*.  
<https://doi.org/10.61707/9xnv1756>.
- Ahmed, G. (2024). Self-Determination Interventions for Students with Intellectual and Developmental Disabilities Transitioning to Postsecondary Education: A Scoping Review. *Journal of Modern Educational Research*.  
<https://doi.org/10.53964/jmer.2024006>.
- Asrori, M. (2019). *Penelitian tindakan kelas*. CV. Wacana Prima.
- Azizah, A. (2021). Pentingnya penelitian tindakan kelas bagi guru dalam pembelajaran. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1).
- Haletska, Y. (2022). The research of the formation of eating and personal hygiene skills among children with moderate and severe mental disability. *SPECIALUSIS UGDYMAS / SPECIAL EDUCATION*. <https://doi.org/10.15388/se.2022.v1i44.14>.
- Jayanti, R. D., Sowiyah, & Siswantoro. (2020). Hubungan metode scaffolding dengan kemandirian anak berkebutuhan khusus SD negeri penyelenggara pendidikan inklusif. *Jurnal Manajemen Mutu Pendidikan*, 8(2), 41-52.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Lido, M., dkk. (2023). Meningkatkan kemampuan memakai pembalut menggunakan media boneka pada siswa down syndrome di SLB Negeri 2 Kendari. *Jurnal UNM*.
- Lunsky, I., Gutierrez, G., Rabu, O., Gemmill, M., & Hamer, D. (2024). Providing Care to People With Intellectual and Developmental Disabilities in Medical Education.. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 129 6, 476-489 . <https://doi.org/10.1352/1944-7558-129.6.476>.
- Marhani, I., Mz, I., & Syarif, D. (2023). Chaining and Prompting Technique of Behavior Modification to Improve Adaptive Skills in Child with Intellectual Disability. *International Journal of Universal Education*.  
<https://doi.org/10.33084/ijue.v1i1.5777>.
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021, Desember). Self-efficacy: Literatur review. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (hlm. 90-99).
- Sudrajat, D., & Rosida, L. (2013). *Pendidikan bina diri bagi anak berkebutuhan khusus*. Jakarta: Luxima.
- Susetyo. (2023). *Metode pembelajaran berpusat pada mahasiswa*. Purwodadi: CV Sarnu Untung.
- Susilo, H., dkk. (2022). *Penelitian tindakan kelas sebagai sarana pengembangan keprofesionalan guru dan calon guru*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Torres, A., Kearney, K., Downey, A., & Tedesco, C. (2022). Self-Determination Development Among College Students With Intellectual and Developmental Disabilities: A Longitudinal Study. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 38, 137 - 143. <https://doi.org/10.1177/10883576221133491>.