

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Terhadap Kemampuan Bina Diri Remaja Tunagrahita

Hanifah Kurniati[1*], Nurul Hidayah[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, STIT Ihsanul Fikri Pabelan, Magelang, Jawa Tengah, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: hanifahkurniati@stitihsanulfikri.ac.id

Riwayat Artikel

Submited:
Accepted:
Published:

Abstrak

Remaja dengan disabilitas intelektual dapat mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas bina diri secara mandiri, termasuk praktik perawatan diri Islami seperti mengenakan hijab (menutup aurat). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam dengan menggunakan teknik modeling dalam meningkatkan keterampilan bina diri (berbusana muslimah) pada remaja perempuan dengan disabilitas intelektual. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *one-group pre-test post-test*. Partisipan penelitian terdiri atas 7 siswi berusia 16-20 tahun dengan tingkat disabilitas intelektual ringan hingga sedang. Teknik modeling diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam melalui pemberian teladan perilaku (*uswah hasanah*) dalam menjaga kehormatan diri. Data dikumpulkan menggunakan checklist keterampilan bina diri dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor keterampilan bina diri antara *pre-test* (mean = 65,86) dan *post-test* (mean = 94,57), dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan $t = -6,09$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling dapat efektif dalam meningkatkan keterampilan bina diri pada remaja perempuan dengan disabilitas intelektual.

Kata kunci: Keterampilan bina diri, Konseling kelompok, Teknik modeling, Tunagrahita

Abstract

Adolescent with intellectual disabilities may experience difficulties in performing self-care activities independently, including Islamic grooming practices such as wearing the hijab (covering the aurat). This study aims to examine the effectiveness of Islamic value-based group counseling using modeling techniques in improving self-care skills (Muslimah wearing) among female adolescents with intellectual disabilities. This study employed a quasi-experimental method with a one-group pre-test post-test design. The participants consisted of 7 female students (aged 16-20 years) with mild to moderate levels of intellectual disability. The modeling technique was integrated with Islamic values through the provision of behavioral role models (uswah hasanah) in maintaining personal dignity. Data were collected using a self-care skill checklist and analyzed using the paired sample t-test. The results showed a significant increase in self-care skill scores between the pre-test (mean = 65.86) and the post-test (mean = 94.57) with a significance value $p < 0.001$ and $t = -6.09$. The findings indicate that Islamic value-based group counseling using modeling techniques may be effective in improving hijab-wearing skills among female adolescents with intellectual disabilities.

Keywords: *Self-care skills, Group counseling, Modeling technique, Intellectual disability*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

PENDAHULUAN

Kemampuan bina diri merupakan fondasi krusial dalam pengembangan kemandirian individu (Kurniawati & Hayati, 2020). Penguasaan keterampilan ini secara langsung mereduksi ketergantungan individu terhadap bantuan orang lain (Dowling, 2020). Hal ini dikarenakan kemampuan bina diri adalah manifestasi fungsi adaptif yang mencakup keterampilan dasar seperti berpakaian, makan, toileting, dan menjaga kebersihan diri (APA, 2022). Oleh karena itu, kecakapan bina diri menjadi instrumen pokok bagi individu untuk melangsungkan kehidupan yang berkualitas. Bagi remaja tunagrahita, penguasaan kemampuan bina diri merupakan tugas perkembangan yang sangat menantang. Berbeda dengan anak tipikal yang dapat mengadopsi keterampilan ini dengan relatif mudah, individu tunagrahita memerlukan proses pengajaran yang repetitif, berkesinambungan, dan memakan waktu yang tidak singkat (Dapa & Mangantes, 2021). Hambatan pada kapasitas diri menyebabkan remaja tunagrahita menghadapi tantangan signifikan dalam perawatan diri, sehingga mereka cenderung memiliki dependensi yang tinggi terhadap keluarga dan lingkungan sosial (Ambarwati, 2020).

Tunagrahita merupakan individu dengan tingkat kecerdasan intelektual (IQ) di bawah rata-rata akibat hambatan pada masa perkembangan, mental, emosi, sosial, maupun fisik. Kondisi ini menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri serta menghambat penyelesaian tugas-tugas perkembangan, baik di ranah akademik, komunikasi, maupun sosial (APA, 2022). Remaja dengan disabilitas intelektual pada umumnya mengalami keterbatasan aktivitas, keterlambatan perkembangan emosional-perilaku, serta hambatan intelektual yang kompleks (Pursitasari & Allenidekania, 2019). Akibatnya, kualitas hidup mereka pada fungsi fisik, emosi, dan sosial cenderung lebih rendah dibandingkan anak pada umumnya (Mediani dkk., 2022). Urgensi penanganan disabilitas di Indonesia terlihat dari data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi penyandang disabilitas mencapai 12-15%, dengan 3,3% di antaranya merupakan remaja usia 15-24 tahun (Kemenkes, 2019). Prevalensi ini ditemukan paling tinggi pada masyarakat dengan indeks sosio-demografi rendah hingga sedang di negara berkembang (Nair dkk., 2022). Hal ini menjadi tanggung jawab kolektif untuk membimbing penyandang disabilitas mencapai potensi optimalnya. Tanpa intervensi yang tepat, defisit kemampuan bina diri akan berdampak luas, mulai dari kesulitan melakukan *activities daily living* (ADL), hambatan belajar, masalah penyesuaian diri, hingga gangguan kepribadian dan emosi (Sandjojo dkk., 2020).

Penelitian terdahulu telah berupaya meningkatkan kemampuan bina diri melalui pendekatan behavioristik, seperti metode drill (Nasruddin & Hadi, 2023), teknik *chaining* (Hati, 2023; Rusli dkk., 2022), penggunaan *flip-chart* (Insani & Efendi, 2017), dan teknik *shaping* (Munawaroh, 2019). Beberapa penelitian tersebut telah menunjukkan efektivitas intervensi behavioral dalam meningkatkan keterampilan bina diri pada individu dengan disabilitas intelektual. Namun, penelitian intervensi untuk meningkatkan keterampilan mengenakan hijab pada remaja putri dengan disabilitas intelektual masih terbatas. Bina diri dalam mengenakan hijab ini merupakan indikator kemandirian, perilaku berbusana muslimah serta merupakan bagian integral dari pendidikan seksual guna melindungi kehormatan remaja putri tunagrahita (Putra, 2021). Integrasi teknik modeling dengan nilai Islam melalui konsep *uswah hasanah* juga belum banyak dikaji dalam konteks pengembangan bina diri. Berdasarkan kesenjangan tersebut, metode konseling kelompok melalui teknik modeling dipilih sebagai alternatif intervensi karena memungkinkan peserta mengamati perilaku model, mempraktikkan perilaku yang dicontohkan, memperoleh penguatan, serta belajar melalui interaksi dengan anggota kelompok. Intervensi kelompok dilaporkan mampu meningkatkan kemandirian siswa di SLB karena interaksi antaranggota menjadi penguat dalam proses pembelajaran (Amanah, 2022). Layanan ini menjadi alternatif bantuan yang bersifat preventif maupun kuratif bagi remaja tunagrahita dalam menjalani fase perkembangannya.

Integrasi teknik modeling dalam konseling kelompok didasarkan pada teori *social learning* (Bandura, 1971; Athorp dkk., 2022), yang memposisikan bahwa individu belajar dari lingkungan melalui mekanisme observasi. Tahapan belajar ini mencakup empat proses utama: (1) atensi, yakni pemusatan perhatian pada perilaku model (langsung maupun tidak langsung); (2) retensi, yaitu pengulangan stimulus untuk memperkuat ingatan dan pemahaman; (3) reproduksi, yakni

upaya meniru perilaku yang telah dicontohkan; serta (4) motivasi dan penguatan, yang bertujuan mengontrol dan menetapkan perilaku baru (Bandura, 1971; Athorp dkk., 2022). Sementara itu, integrasi nilai Islam dalam teknik modeling ini mengacu pada konsep *uswah hasanah* (keteladanan yang baik). Dalam perspektif Islam, proses belajar melalui pengamatan merupakan metode pendidikan yang sangat ditekankan, sebagaimana Allah SWT menghadirkan Rasulullah SAW sebagai model perilaku bagi umat manusia (Hidayat & Sahrani, 2022). Nilai Islam diintegrasikan dalam setiap tahapan modeling; pada tahap atensi, konselor menghadirkan figur teladan yang mempraktikkan tata cara berpakaian sesuai adab kesopanan Islam. Pada tahap retensi dan reproduksi, nilai ini diperkuat dengan penanaman pemahaman bahwa menutup aurat adalah bentuk ketaatan kepada Allah dan upaya menjaga kemuliaan diri (*hifdzun nafs*) (Putra, 2021).

Kolaborasi intervensi perilaku dalam dinamika kelompok ini diharapkan mampu membekali remaja tunagrahita dengan keterampilan baru secara lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok teknik modeling terhadap peningkatan kemampuan bina diri pada remaja tunagrahita. Adapun fokus penelitian diarahkan pada kategori disabilitas ringan (*mild*) dan sedang (*moderate*) (APA, 2022), mengingat kedua kategori ini memiliki potensi yang lebih besar untuk dididik dan dilatih.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experiment* dan desain *one-group pre-test–post-test*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*), kemudian diberikan intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik modeling berbasis nilai Islam, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (*post-test*). Perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan bina diri setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 19 siswi tunagrahita dengan rentang usia 16-20 tahun dan tingkat disabilitas yang bervariasi (ringan, sedang, dan berat). Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih responden atau objek penelitian berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang ditetapkan yaitu subjek dengan usia 16-20 tahun, memiliki tingkat disabilitas ringan atau sedang dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang cukup. Dari proses sampling didapatkan 7 siswi yang memenuhi kriteria sebagai partisipan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi penilaian unjuk kerja pada saat *pre-test* dan *post-test*. Setiap partisipan diminta melakukan tugas-tugas bina diri yang tercantum dalam intrumen, kemudian tingkat kemandirian dalam melakukan setiap tugas dinilai berdasarkan kriteria skor yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian yang adalah *checklist* kemampuan bina diri berbentuk penilaian unjuk kerja terhadap siswi tunagrahita. Instrumen tersebut terdiri dari 24 aitem yang dikembangkan dari aspek bina diri seperti pada Tabel 1. Setiap aitem dinilai menggunakan empat kategori tingkat kemandirian, yaitu mandiri, dengan bantuan verbal, dengan bantuan fisik, serta dengan bantuan fisik dan verbal, dengan rentang skor 1–4. Kriteria penilaian disajikan pada Tabel 2. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen ditelaah melalui *expert judgment* oleh dua ahli yang memiliki kompetensi di bidang Bimbingan dan Konseling serta Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus untuk menilai kesesuaian aitem dengan aspek kemampuan bina diri dan karakteristik peserta didik tunagrahita.

Tabel 1. Blueprint *Checklist* Kemampuan Bina Diri

Aspek	Indikator	Nomor item	Jumlah
Mampu mengurus diri dengan cara yang benar	Menyisir rambut	1, 2	2
	Menata rambut	3	1
	Mengikat rambut dengan asesoris rambut (ikat rambut)	4, 5	2
	Merias wajah	6, 7, 8, 9	4
Mampu berbusana dengan cara yang benar	Menanggalkan *inner* jilbab	10, 11	2
	Mengenakan *inne*r jilbab	12	1
	Menanggalkan jilbab	13, 14, 15	3
	Mengenakan jilbab	16, 17, 18	3
	Mengenakan asesoris jilbab	19	1
	Memilih jilbab formal (untuk sekolah) dan informal	20, 21, 22	3
	Merapikan jilbab	23, 24	2
Jumlah item			**24**

Tabel 2. Kriteria Penilaian Pengisian *Checklist* Kemampuan Bina Diri

Skor	Kategori	Kriteria
4	Mandiri	Melakukan tugas dengan mandiri tanpa bantuan dari guru atau orang lain dan melakukan tugas dengan lancar.
3	Dengan bantuan verbal	Melakukan tugas dengan bantuan atau bimbingan secara verbal dari guru atau orang lain.
2	Dengan bantuan fisik	Melakukan tugas dengan bantuan atau bimbingan secara fisik dari guru atau orang lain.
1	Dengan bantuan fisik dan verbal	Melakukan tugas dengan bantuan atau bimbingan secara fisik dan verbal dari guru atau orang lain.

Penelitian dilaksanakan di SLM Ma'arif Muntilan, Kabupaten Magelang, pada bulan Agustus-September 2024. Partisipan dalam penelitian ini mendapatkan perlakuan yang berupa konseling kelompok dengan teknik modeling berbasis nilai Islam. Intervensi dilaksanakan secara kumulatif, sehingga proses modeling pada setiap sesi tidak bersifat terpisah. Setiap sesi diawali dengan pengulangan keterampilan yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya, kemudian dilanjutkan dengan proses modeling berikutnya. Pengulangan dilakukan untuk memperkuat retensi dan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk secara bertahap mengembangkan kemampuan dari mengamati model, mengingat dan mempertahankan informasi, mereproduksi perilaku, hingga mempertahankan motivasi untuk melakukan perilaku yang telah dipelajari. Adapun tahapan perlakuan penelitian dijelaskan lebih rinci pada Tabel 3.

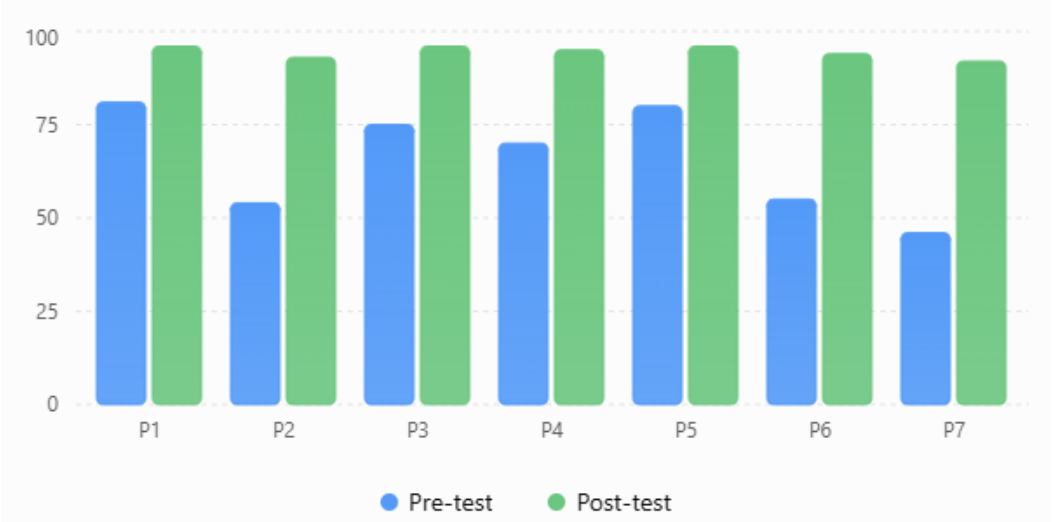
Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan uji beda berpasangan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap skor selisih (*difference score*) antara hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan Shapiro–Wilk. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan *paired-samples t-test*. Apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi, digunakan Wilcoxon *signed-rank test*.

Tabel 3. Tahapan Penelitian

Sesi	Kegiatan
1	*Pre-test*
2	Atensi: 1. Menampilkan tata cara merapikan rambut, mengenakan inner jilbab dan mengenakan jilbab melalui model nyata. 2. Memberikan pemahaman tentang kewajiban menutup aurat bagi siswa tunagrahita putri dengan menunjukkan batas – batas aurat. 3. Mengenalkan dan menunjukkan pakaian/busana yang digunakan untuk menutup aurat dan perlengkapannya seperti ciput, kerudung dan aksesoris lain.
3	Retensi: 1. Mengulang proses atensi secara lebih singkat. 2. Melakukan simulasi bersama dengan model. 3. Melakukan simulasi mandiri terbimbing oleh model.
4	Retensi → Reproduksi → Motivasi: 1. Mengulang proses atensi dan retensi melalui simulasi bersama model. 2. Melakukan simulasi mandiri dengan bimbingan model. 3. Melakukan praktik mandiri tanpa dibimbing. 4. Memberikan penguatan positif terhadap keberhasilan partisipan
5	Reproduksi → Motivasi: 1. Melakukan keterampilan yang telah dipelajari. 2. Melakukan simulasi mandiri dengan bimbingan model apabila diperlukan. 3. Melakukan praktik mandiri tanpa dibimbing. 4. Penguatan diwujudkan dalam bentuk penguatan verbal, tepuk tangan, *gesture* positif, atau penghargaan sederhana agar termotivasi tinggi untuk melakukan tingkah laku model membuat belajar menjadi efektif.
6	*Post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 65,86, sementara rata-rata skor *post-test* sebesar 94,57. Secara deskriptif, terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 28,71 poin setelah pemberian intervensi. Rincian analisis deskriptif untuk nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 4.



Gambar 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Tabel 4. Analisis Deskriptif Skor *Pre-test* dan *Post-test*

	Pre-test	***Post-test***
Rata-rata/Mean	65,86	94,57
N (Jumlah Responden)	7	7
Skor Minimal	46	92
Skor Maksimal	81	96
St. Deviasi	14,04	1,62

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kemampuan bina diri meningkat dari 65,86 (SD = 14,04) pada pengukuran pre-test menjadi 94,57 (SD = 1,62) pada pengukuran post-test. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 28,71 poin setelah pemberian intervensi. Skor pre-test berada pada rentang 46–81, sedangkan skor post-test berada pada rentang 92–96. Selain itu, tiga dari tujuh partisipan (42,9%) mencapai skor maksimum instrumen, yaitu 96. Konsentrasi skor post-test pada rentang yang sangat dekat dengan skor maksimum tersebut menunjukkan adanya indikasi *ceiling effect*. Kondisi ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki keterbatasan dalam membedakan tingkat kemampuan partisipan yang telah mencapai tingkat kemandirian tinggi.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	**N**	**Shapiro-Wilk (W)**	**Sig. (p)**	**Keterangan**
Skor selisih *pre-test* dan *post-test*	7	0,890	0,276	Terdistribusi normal

Sebelum pengujian hipotesis, uji asumsi dilakukan terlebih dahulu menggunakan uji normalitas terhadap skor selisih (*difference score*) antara *pre-test* dan *post-test*. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah partisipan kurang dari 50. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Shapiro–Wilk sebesar 0,890 dengan signifikansi 0,276 ($p > 0,05$). Dengan demikian, skor selisih antara pre-test dan post-test berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis menggunakan *paired-samples t-test*.

Tabel 6. Uji Paired-Sample T-Test

Perbandingan	**Mean Difference**	**t**	**df**	**p**
Pre-test – Post-test	−28,71	−6,09	6	< 0,001

Pada Tabel 6, dapat dilihat bahwa hasil *paired-sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kemampuan bina diri sebelum dan setelah pemberian intervensi, $t = -6,09$ ($p < 0,001$). Rata-rata skor meningkat dari 65,86 (SD = 14,04) pada *pre-test* menjadi 94,57 (SD = 1,62) pada *post-test*, dengan perbedaan rata-rata sebesar 28,71 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan bina diri partisipan mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik modeling berbasis nilai Islam.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat peningkatan kemampuan bina diri yang signifikan setelah partisipan mengikuti konseling kelompok dengan teknik modeling berbasis nilai Islam. Secara kategorikal, seluruh partisipan berada pada kategori tinggi pada pengukuran post-test, dibandingkan dengan kondisi awal yang terdiri atas kategori rendah, sedang, dan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berkaitan dengan peningkatan skor rata-rata, tetapi juga dengan pergeseran tingkat kemampuan partisipan. Peningkatan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme teknik modeling. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam peningkatan kemampuan bina diri adalah penerapan teknik modeling secara bertahap dan kumulatif. Pada tahap atensi, partisipan memperoleh contoh perilaku secara konkret melalui model nyata. Tahap retensi dilakukan dengan mengulang informasi dan keterampilan yang telah

diamati, sedangkan tahap reproduksi memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mempraktikkan keterampilan secara bertahap dari praktik terbimbing menuju praktik mandiri. Selanjutnya, penguatan positif diberikan pada tahap motivasi untuk mempertahankan keterlibatan partisipan dalam melakukan perilaku yang dipelajari. Penggunaan model ini berguna dalam memberikan representasi pemahaman yang dibutuhkan oleh konseli secara nyata sehingga menjadikan proses memahami stimulus lebih mudah karena mengandung ekspresi visual yang berkaitan.

Temuan tersebut sejalan dengan Astriani & Mufidah (2022) teknik modeling mampu meningkatkan kemampuan bina diri yaitu berpakaian dan menggosok gigi. Penelitian Hasanah (2023) menunjukkan bahwa program bina diri dengan teknik modeling memberikan hasil yang efektif dimana siswa yang sebelumnya masih mengalami kesulitan dalam mengurus diri memakai baju berkancing, kaos kaki, dan sepatu bertali kini dapat melakukannya dengan baik dengan mandiri. Penelitian lainnya dilakukan oleh Sapitri (2022) yang menunjukkan hasil bahwa teknik modeling pada anak tunagrahita dapat membentuk perilaku adaptif seperti mampu bina diri dan mampu berinteraksi dengan lingkungan baru serta meningkatkan perilaku ibadah. Teknik modeling juga mampu meningkatkan pemahaman terhadap kemampuan bina diri, meskipun dalam praktiknya, anak berkebutuhan khusus tetap memerlukan bantuan dari orang lain (Permatahati, 2024).

Selain teknik modeling, peningkatan kemampuan bina diri ini juga dapat dipahami dari karakteristik pelaksanaan intervensi dalam format konseling kelompok. Format kelompok memungkinkan partisipan memperoleh kesempatan untuk mengamati model, mengikuti simulasi bersama, menerima dukungan sosial, dan memperoleh penguatan dari lingkungan kelompok. Kondisi tersebut dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih suportif selama proses latihan keterampilan bina diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada subjek yang mengalami gangguan intelektual yang menunjukkan bahwa dengan melakukan pekerjaan secara kelompok dapat mendorong meningkatnya kemampuan bina diri lebih baik, menguatkan kemampuan komunikasi dan hubungan interpersonal dan mengembangkan kebiasaan baik sehari-hari (Ezhumalai & Marimuthu, 2021). Konseling kelompok juga berperan penting dalam mengembangkan komunikasi konseli, konseli yang mengalami hambatan dalam berkomunikasi cenderung lebih mampu berinteraksi social setelah mengikuti konseling kelompok (Okti, 2024).

Dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi bagi pendidikan anak berkebutuhan khusus maupun pendidikan inklusi untuk dapat memberikan perhatian lebih pada pengembangan kemampuan bina diri bagi tunagrahita. Pendidik dapat mempertimbangkan penggunaan teknik modeling secara bertahap melalui kegiatan individual maupun kelompok untuk memberikan contoh perilaku yang konkret, kesempatan latihan serta penguatan terhadap keterampilan bina diri. Integrasi nilai Islam juga dapat digunakan untuk memberikan konteks makna dan motivasi dalam pembelajaran keterampilan yang berkaitan dengan perawatan diri dan berpakaian sesuai nilai yang diajarkan.

Penelitian ini tentunya masih memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan relative kecil yaitu sebanyak 7 siswi yang diperoleh melalui *purposive sampling*. Kondisi tersebut membatasi generalisasi temuan penelitian pada populasi yang lebih luas. Selain jumlah partisipan yang relatif kecil, penelitian ini menggunakan desain *one-group pre-test–post-test* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, peningkatan skor yang ditemukan belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi karena kemungkinan adanya pengaruh faktor lain, seperti pengalaman belajar selama periode penelitian atau faktor eksternal lainnya. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dari beberapa Lembaga atau lokasi penelitian serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok pembanding untuk memperoleh bukti efektivitas intervensi yang lebih kuat. Kedua, terdapat indikasi *ceiling effect* pada pengukuran *post-test.* Kondisi tersebut menyebabkan variasi skor *post-test* sangat kecil sehingga instrument berpotensi kurang sensitive dalam menangkap perbedaan kemampuan pada tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan instrumen dengan indikator dan tingkat kesulitan yang lebih beragam sehingga mampu menangkap perubahan kemampuan secara lebih sensitif. Ketiga, instrumen pengukuran

sudah melalui validasi isi melalui *expert judgment*, namun belum menggunakan uji reliabilitas secara statistik. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen secara lebih komprehensif dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling berbasis nilai Islam dapat meningkatkan kemampuan bina diri pada remaja putri tunagrahita. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Penerapan teknik modeling secara bertahap dan kumulatif, mulai dari pengamatan terhadap model, retensi, reproduksi melalui latihan terbimbing dan mandiri, hingga pemberian penguatan positif, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati, mengingat, mempraktikkan, dan memperkuat keterampilan bina diri secara berulang. Integrasi nilai Islam dalam proses modeling juga memberikan konteks yang relevan dalam pembelajaran keterampilan berbusana muslimah.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pendidik di sekolah luar biasa maupun sekolah inklusi untuk mempertimbangkan penggunaan teknik modeling dalam melatih keterampilan bina diri, baik melalui layanan konseling kelompok maupun kegiatan pembelajaran keterampilan sehari-hari. Pelaksanaan intervensi secara bertahap, konkret, berulang, dan disertai penguatan positif dapat menjadi salah satu alternatif dalam mendukung pengembangan kemandirian peserta didik tunagrahita.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama jumlah partisipan yang relatif kecil, penggunaan desain *one-group pre-test–post-test* tanpa kelompok pembanding, serta instrumen yang belum melalui pengujian reliabilitas secara statistik. Selain itu, terdapat indikasi *ceiling effect* pada skor *post-test* yang dapat membatasi sensitivitas instrumen dalam membedakan kemampuan peserta didik pada tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan lebih beragam, menggunakan kelompok pembanding atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Amanah, S. (2022). Pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis islami untuk membentuk kemandirian anak tunagrahita ringan di SLB Batang. *Skripsi.* Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan.

Ambarwati, R. (2020). Pola asuh orang tua dengan kemandirian personal hygiene pada anak retardasi mental. *Skripsi.* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.

American Psychological Association. (2022). Intellectual disability. In APA dictionary of psychology. Retrieved September 5, 2026, from https://dictionary.apa.org/intellectual-disability

Astriani, D., & Mufidah, A.C. (2022). Modeling to Increase Self-Care Independence of Children with Intellectual Disability. *Proceedings of the International Seminar on Business, Education and Science, 1,* 60–65. https://doi.org/10.29407/int.v1i1.2509

Athorp, S.M., Stuart, S.K., & Collins, J.C. (2022). Building Daily Living Skills Through Portable Video Modeling. Educ Treat Children. 2022;45(3):293-297. doi: 10.1007/s43494-022-00077-3. Epub 2022 Jul 18. PMID: 35874040; PMCID: PMC9294787.

Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory.* New York City: General Learning Press.

Dapa, A.N. & Mangantes, M.L. (2021). *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Sleman: Deepublish.

Dowling, M. (2020). *Young Children's Personal, Social and Emotional Development.* SAGE Publications.

Ezhumalai, S., & Marimuthu, R. (2021). Social Group Work with Adults having Intellectual Disabilities. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health, 8(1)*, 91–96. https://doi.org/10.1007/s40737-021-00212-0

Hasanah, U. (2023). Bina diri dengan teknik modelling untuk meningkatkan kemandirian mengurus diri pada siswa tunagrahita kelas XI di Sekolah Luar Biasa Negeri Banyuwangi. Skripsi. Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Hati, Y. S. (2023). Peningkatan Keterampilan Memasang Jilbab dengan Metode Forward Chaining pada Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(2)*, 16912-16917.

Hidayat, D. R., & Sahrani, R. (2022). K*onseling Psikologis dan Nilai-Nilai Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Insani, F. N., & Efendi, M. (2017). Media Flip Chartuntuk Meningkatkan Kemampuan Berpakaian Siswa Tunagrahita. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA, 3(2)*, 96–99. https://doi.org/10.17977/um031v3i22017p096

Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penerbit Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kurniawati, N., & Hayati, T. (2020). Meningkatkan Kemandirian Anak Melalui Kegiatan Practical Life Skill. *(JAPRA) Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA), 3(1)*, 49–60. https://doi.org/10.15575/japra.v3i1.8105

Mediani, H. S., Hendrawati, S., & Fatimah, S. (2022). Kualitas Hidup Anak dengan Retardasi Mental. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4),* 2626–2641. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2086

Munawaroh, T. (2019). Peningkatan kemampuan pengembangan diri dalam memakai baju melalui teknik shaping pada siswa tunagrahita ringan kelas IV SLB KORPRI Kauman. *JURNAL PENA SD, 5(1)*, 53-62.

Nair, R., Chen, M., Dutt, A. S., Hagopian, L., Singh, A., & Du, M. (2022). Significant regional inequalities in the prevalence of intellectual disability and trends from 1990 to 2019: A systematic analysis of GBD 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 31*, e91. https://doi.org/10.1017/S2045796022000701

Nasruddin, E. F., & Hadi, P. (2023). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Memakai Baju Berkancing Bagi Anak Tunagrahita Down Syndrome di Kabupaten Luwu. *PINISI Journal of Art, Humanity and Social Studies, 3(2)*, 39-49

Okti, D. R. (2024). Effectiveness of Group Counseling Services in Increasing Social Interaction in Students: Literature Review. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala, 9(2),* 610. https://doi.org/10.58258/jupe.v9i2.7117

Permatahati, F. (2024). Modelling Techniques of Limited Self-care Children with Special Needs: Case Study Research. *KnE Social Sciences*. https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17501

Pursitasari, I., & Allenidekania, A. (2019). Literature Review: Kemampuan Anak Berkebutuhan Khusus Melakukan Kebersihan Diri. *Jurnal Kesehatan, 10(2)*, 305–311. https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1317

Putra, P.H., Herningrum, I., Alfian, M., & Hanum, L. (2021). Tanggung Jawab Pendidikan Islam Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus dan Strategi Implementasinya. *Fitrah: Journal of Islamic Education, 2(1)*, 80-95.

Rusli, R., Istiqomah, I., & Safitri, J. (2022). Teknik perantaian untuk keterampilan berpakaian pada anak tunagrahita sedang. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 14(2)*. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss2.art6

Sandjojo J, Eltringham EG, Gebhardt WA, Zedlitz AMEE, Embregts PJCM, Evers AWM. Self-management interventions for people with intellectual disabilities: A systematic review. *Patient Educ Couns. 2020* Oct;103(10):1983-1996. doi: 10.1016/j.pec.2020.06.009. Epub 2020 Jun 9. PMID: 32576421.

Sapitri, J. (2022). Teknik modeling islami untuk membentuk perilaku adaptif anak tuna grahita di SLBN 2 Lombok Barat. *Skripsi.* Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nama : Hanifah Kurniati, M.Psi., Psikolog
Institusi : Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, STIT Ihsanul Fikri Pabelan Magelang, Jawa Tengah
Pengalaman : Dosen BKPI STIT Ihsanul Fikri Pabelan
Nomor HP/WA: 083195283988