

KEMANDIRIAN MERAWAT DIRI SISWI DENGAN HAMBATAN INTELEKTUAL MELALUI EXPERIENTIAL LEARNING DI KOTA SERANG

Oleh :

Dyessa Aprillya Febryanti¹⁾, Dedi Mulia²⁾, Reza Febri Abadi³⁾

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹email: disyacantik28@gmail.com

²email: dedimulia@untirta.ac.id

³email: rezafebriabadi@untirta.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 1 Januari 2026

Revisi, 25 Mei 2026

Diterima, 28 Mei 2026

Publish, 29 Mei 2026

Kata Kunci :

Experiential Learning,
Hambatan Intelektual,
Kemampuan Merawat Diri,
Bina Diri.

ABSTRAK

Kemampuan merawat diri merupakan salah satu komponen penting dalam perilaku adaptif yang berperan terhadap kemandirian individu dengan hambatan intelektual. Namun, dalam praktik pembelajaran bina diri, keterampilan kebersihan diri yang bersifat personal, seperti penggunaan dan pembersihan pembalut saat menstruasi, masih sering belum dikuasai secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas experiential learning dalam meningkatkan kemampuan merawat diri siswi dengan hambatan intelektual. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Single Subject Research melalui desain A1–B–A2. Subjek penelitian adalah seorang siswi dengan hambatan intelektual sedang pada jenjang sekolah menengah. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes perbuatan menggunakan instrumen keterampilan merawat diri yang telah divalidasi oleh ahli. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menelaah perubahan kemampuan subjek pada setiap fase penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan merawat diri setelah diberikan intervensi serta kestabilan kemampuan setelah intervensi dihentikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa experiential learning efektif dalam meningkatkan keterampilan merawat diri yang bersifat praktikal dan kontekstual. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran bina diri untuk mendukung kemandirian peserta didik dengan hambatan intelektual.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Corresponding Author:

Nama: Dyessa Aprillya Febryanti

Afiliasi: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: disyacantik28@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kemampuan merawat diri merupakan bagian penting dari perilaku adaptif yang menentukan tingkat kemandirian dan kualitas hidup individu dengan hambatan intelektual. Keterbatasan fungsi intelektual dan adaptif yang dialami individu dengan hambatan intelektual seringkali berdampak pada rendahnya kemampuan menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri, terutama pada keterampilan praktikal yang menuntut pemahaman prosedural dan konsistensi perilaku. Dalam konteks

pendidikan khusus, pembelajaran bina diri diarahkan untuk membantu peserta didik menguasai keterampilan tersebut agar mampu berfungsi secara lebih mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan merawat diri merupakan komponen krusial dari perilaku adaptif yang menentukan tingkat kemandirian serta kualitas hidup individu dengan hambatan intelektual (Beirne-Smith et al., 2006; Schalock et al., 2010). Keterbatasan fungsi intelektual sering kali berdampak pada rendahnya kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari,

terutama pada keterampilan praktikal yang menuntut pemahaman prosedural (American Psychiatric Association, 2013; Hallahan et al., 2019).

Pada masa remaja, tuntutan terhadap kemampuan merawat diri menjadi semakin kompleks seiring dengan perubahan biologis, termasuk menstruasi pada remaja perempuan. Menstruasi menuntut keterampilan kebersihan diri yang spesifik agar terhindar dari risiko gangguan kesehatan dan ketidaknyamanan. Namun, bagi siswi dengan hambatan intelektual, keterampilan tersebut seringkali sulit dikuasai karena keterbatasan dalam memahami instruksi berurutan, mengingat langkah-langkah prosedural, serta menerapkan pengetahuan secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pembelajaran bina diri yang diharapkan mampu membentuk kemandirian dan realitas kemampuan peserta didik di lapangan. Bagi siswi remaja dengan hambatan intelektual, penguasaan kebersihan diri saat menstruasi menjadi tantangan berat karena adanya kesulitan dalam memahami instruksi berurutan dan menerapkan langkah prosedural secara mandiri (Ismail & Rahman, 2022; Snell & Brown, 2011). Penggunaan media nyata dan pengalaman langsung sangat mendesak untuk mengatasi hambatan kognitif tersebut agar informasi tidak hanya berhenti pada tataran abstrak (Farlow & Snell, 2006; Heward, 2013).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan praktikal pada peserta didik dengan hambatan intelektual akan lebih efektif apabila disajikan secara konkret dan kontekstual. Namun demikian, pembelajaran bina diri di sekolah masih sering dilakukan melalui penjelasan verbal atau demonstrasi terbatas, sehingga kurang memberikan pengalaman langsung yang memadai bagi peserta didik. Pembelajaran yang minim pengalaman nyata berpotensi menyebabkan keterampilan yang dipelajari sulit dipahami secara utuh dan tidak bertahan dalam jangka panjang.

Experiential learning merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung sebagai sumber utama belajar. Experiential learning menawarkan pendekatan yang menekankan pengalaman langsung sebagai sumber utama pembangunan pemahaman yang bermakna (Kolb, 2015; Manikas & Kroes, 2015). Meskipun efektif untuk keterampilan praktikal, kajian spesifik mengenai metode ini pada konteks kebersihan menstruasi bagi siswi dengan hambatan intelektual masih perlu dieksplorasi lebih lanjut (Nuraeni, 2017; Yunus, 2019). Melalui keterlibatan aktif dalam pengalaman konkret, refleksi, dan praktik berulang, peserta didik diharapkan mampu membangun pemahaman yang lebih bermakna. Meskipun pendekatan ini telah banyak digunakan dalam pembelajaran keterampilan praktikal, kajian empiris yang secara spesifik menelaah efektivitas experiential learning dalam pembelajaran kebersihan diri saat

menstruasi pada siswi dengan hambatan intelektual masih terbatas. Penggunaan media nyata dalam pembelajaran sangat mendesak untuk mengatasi hambatan kognitif subjek dengan hambatan intelektual (Hallahan et al., 2019; Snell & Brown, 2011)." Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji penerapan experiential learning pada konteks keterampilan merawat diri yang bersifat personal dan sensitif, serta berfokus pada keberlanjutan kemampuan setelah intervensi dihentikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas experiential learning dalam meningkatkan kemampuan merawat diri siswi dengan hambatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Single Subject Research. Desain penelitian yang digunakan adalah A1-B-A2 yang terdiri atas fase baseline awal, fase intervensi, dan fase baseline akhir. Desain ini digunakan untuk mengamati perubahan kemampuan subjek sebagai dampak dari intervensi yang diberikan. Subjek penelitian adalah seorang siswi dengan hambatan intelektual sedang pada jenjang sekolah menengah yang telah mengalami menstruasi namun belum mampu melakukan keterampilan merawat diri secara mandiri. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran berbasis pengalaman, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan merawat diri. Kemampuan merawat diri dioperasionalkan ke dalam indikator pengenalan alat dan bahan, penggunaan pembalut, pembersihan diri, dan pembuangan pembalut bekas sesuai prosedur kebersihan. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes perbuatan menggunakan lembar observasi keterampilan merawat diri. Instrumen penelitian divalidasi melalui validasi isi oleh ahli pendidikan khusus. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan persentase ketercapaian kemampuan pada setiap fase penelitian untuk melihat kecenderungan perubahan dan kestabilan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode Experiential Learning memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan merawat diri pada siswi dengan hambatan intelektual. Keterbatasan fungsi kognitif pada subjek penelitian awalnya menghambat penerapan informasi abstrak ke dalam tindakan nyata (Beirne-Smith et al., 2006; Luckasson & Schalock, 2013). Namun, melalui pelibatan aktif dalam pengalaman konkret, subjek mampu memperoleh pemahaman yang lebih dalam karena keterampilan dipelajari melalui aktivitas nyata (Kolb, 2015; Mumpuniarti, 2007). khususnya dalam keterampilan

menggunakan dan membersihkan pembalut saat menstruasi. Peningkatan kemampuan tersebut terlihat secara konsisten melalui perbandingan antar fase dalam desain A1–B–A2, baik dari segi level, kecenderungan data, maupun kestabilannya. Perubahan yang terjadi mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan merawat diri tidak berlangsung secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi pembelajaran yang diberikan secara sistematis dan terstruktur.

Pada fase baseline awal (A1), kemampuan merawat diri subjek berada pada kategori rendah. Subjek belum mampu melakukan tahapan penggunaan dan pembersihan pembalut secara mandiri serta masih sangat bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan fungsi kognitif pada individu dengan hambatan intelektual menghambat pemahaman instruksi berurutan dan penerapan informasi abstrak (Beirne-Smith et al., 2006; Schalock et al., 2010). terutama dalam memahami instruksi berurutan dan menerapkan informasi abstrak ke dalam tindakan nyata. Keterbatasan tersebut berdampak pada rendahnya keterampilan bina diri, khususnya keterampilan praktikal yang menuntut pemahaman prosedural dan konsistensi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah diberikan intervensi pada fase (B), kemampuan merawat diri subjek mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Subjek mulai mampu mengikuti tahapan penggunaan dan pembersihan pembalut dengan tingkat kemandirian yang lebih baik dibandingkan fase sebelumnya. Peningkatan ini tidak terlepas dari karakteristik metode Experiential Learning yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik melalui pengalaman langsung, demonstrasi konkret, serta praktik berulang. Pembelajaran yang dilakukan secara langsung memungkinkan subjek memperoleh pemahaman yang lebih bermakna karena keterampilan dipelajari melalui aktivitas nyata, bukan sekadar penjelasan verbal. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dapat meningkatkan pemahaman dan retensi keterampilan, terutama pada pembelajaran yang bersifat praktikal. Melalui pengalaman konkret dan pengulangan yang terstruktur, subjek menjadi lebih memahami urutan langkah serta fungsi dari setiap tahapan dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini sangat relevan dengan karakteristik belajar anak dengan hambatan intelektual yang cenderung lebih mudah memahami materi pembelajaran yang bersifat konkret dan kontekstual dibandingkan pembelajaran yang abstrak.

Pada fase baseline akhir (A2), kemampuan merawat diri subjek menunjukkan kecenderungan yang stabil meskipun intervensi telah dihentikan. Kestabilan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa keterampilan yang diperoleh selama fase intervensi bersifat relatif menetap dan tidak hanya bergantung

pada keberadaan perlakuan. Subjek tetap mampu mempertahankan sebagian besar keterampilan yang telah dipelajari, sehingga dapat dikatakan bahwa metode Experiential Learning tidak hanya meningkatkan kemampuan merawat diri, tetapi juga mendukung terbentuknya perilaku adaptif yang lebih mandiri. Kestabilan kemampuan pada fase A2 juga mengindikasikan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman berkontribusi terhadap peningkatan kemandirian dan rasa percaya diri subjek. Keterampilan merawat diri, khususnya dalam konteks kebersihan diri saat menstruasi, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan serta martabat individu. Dengan meningkatnya kemampuan tersebut, ketergantungan subjek terhadap bantuan orang lain dapat diminimalkan, sehingga kualitas hidup subjek menjadi lebih baik.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan temuan yang positif, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang terbatas pada satu orang serta ruang lingkup keterampilan yang difokuskan pada penggunaan dan pembersihan pembalut. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek, memperluas jenis keterampilan bina diri yang diteliti, serta menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Pembelajaran berbasis pengalaman terbukti meningkatkan pemahaman dan retensi keterampilan praktikal melalui proses refleksi dari aktivitas yang dilakukan secara berulang (Hidayah, 2020; Yunus, 2019). Hal ini selaras dengan karakteristik belajar anak dengan hambatan intelektual yang lebih mudah menyerap materi konkret dan kontekstual dibandingkan pembelajaran verbal (Hallahan et al., 2019; Sukadari, 2020). Kestabilan kemampuan pada fase baseline akhir menunjukkan bahwa keterampilan yang diperoleh bersifat relatif menetap dan mendukung terbentuknya perilaku adaptif yang mandiri (Bandura, 1997; Permata, 2018).

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa penerapan metode Experiential Learning efektif dalam meningkatkan kemampuan merawat diri pada siswi dengan hambatan intelektual. Pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung, keterlibatan aktif, dan latihan berulang terbukti sesuai dengan karakteristik belajar peserta didik dengan hambatan intelektual. Oleh karena itu, metode Experiential Learning dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran bina diri yang aplikatif dan berorientasi pada pengembangan kemandirian peserta didik.

4. KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa penerapan metode Experiential Learning efektif dalam meningkatkan kemampuan merawat diri pada siswi dengan hambatan intelektual, khususnya dalam

keterampilan menggunakan dan membersihkan pembalut saat menstruasi. Pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung, keterlibatan aktif, serta praktik berulang mampu membantu peserta didik memahami dan menerapkan tahapan kebersihan diri secara lebih mandiri dan bermakna.

Metode Experiential Learning terbukti selaras dengan karakteristik belajar siswi dengan hambatan intelektual yang membutuhkan pembelajaran konkret dan kontekstual. Pendekatan ini tidak hanya mendukung penguasaan keterampilan praktikal, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan perilaku adaptif dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, Experiential Learning dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran bina diri yang relevan dan aplikatif dalam pendidikan khusus.

5. REFERENSI

- Alfiatun, N., & Sholihah, M. (2021). Efektivitas Program Bina Diri dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 16(2), 45-55.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Beirne-Smith, M., Patton, J. R., & Kim, S. H. (2006). *Mental retardation: An introduction to intellectual disabilities*. Pearson.
- Dewi, K., & Astuti, W. (2019). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Kemampuan Merawat Diri pada Remaja Putri dengan Hambatan Intelektual. *Jurnal Inklusi*, 6(1), 88-102.
- Dunlap, G., & Fox, L. (2011). *Teaching Students with Severe Disabilities*. Pearson Education.
- Farlow, L. J., & Snell, M. E. (2006). *Teaching Self-Care Skills*. Dalam M. E. Snell & F. Brown (Eds.), *Instruction of Students with Severe Disabilities*. Pearson.
- Febryanti, D. A., Mulia, D., & Abadi, R. F. (2024). Experiential Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Merawat Diri Siswi dengan Hambatan Intelektual. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2019). *Exceptional learners*. Pearson.
- Heward, W. L. (2013). *Exceptional children: An introduction to special education*. Pearson.
- Hidayah, N. (2020). Model Experiential Learning untuk Meningkatkan Life Skills Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Luar Biasa*, 8(2), 110-120.
- Ismail, M., & Rahman, A. (2022). Strategi Guru dalam Pembelajaran Kebersihan Diri Saat Menstruasi bagi Siswa Tunagrahita. *Jurnal Rehabilitasi Pendidikan*, 10(3), 201-215.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Pearson.
- Luckasson, R., & Schalock, R. L. (2013). What's at Stake in the Clinical Definition of Intellectual Disability?. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 118(1), 4-12.
- Maftukhin, A., & Purnamasari, W. (2020). Strategi pembelajaran bagi anak tunagrahita ringan di sekolah inklusif. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 5(1), 15-22.
- Manikas, A. S., & Kroes, J. R. (2015). Learning curves in experiential learning. *The International Journal of Management Education*, 13(3), 215-227.
- Mastropieri, M. A., & Scruggs, T. E. (2017). *The inclusive classroom: Strategies for effective differentiated instruction*. Pearson.
- Mumpuniarti, M. (2007). *Pendekatan Pembelajaran bagi Anak Hambatan Intelektual*. Kanwa Publisher.
- Nuraeni, L. (2017). Peningkatan Kemampuan Bina Diri Melalui Metode Experiential Learning. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 25-34.
- Permata, S. (2018). Analisis Perilaku Adaptif Siswa dengan Hambatan Intelektual Sedang. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), 12-18.
- Richards, S. B., Brady, M. P., & Taylor, R. L. (2014). *Single subject research: Applications in educational and clinical settings*. Cengage Learning.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-span development*. McGraw-Hill.
- Saputra, A. (2021). Pembelajaran Bina Diri bagi Anak Tunagrahita Sedang di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 13(1), 40-52.
- Schalock, R. L., et al. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports*. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Smith, D. D., & Tyler, N. C. (2011). *Introduction to special education*. Pearson.
- Snell, M. E., & Brown, F. (2011). *Instruction of students with severe disabilities*. Pearson.
- Sukadari. (2020). Model Pembelajaran Bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 154-165.
- Sunanto, J. (2005). *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. UPI Press.
- Wehmeyer, M. L., & Shogren, K. A. (2017). *Handbook of self-determination research*. Springer.
- Yunus, M. (2019). Implementasi Metode Experiential Learning dalam Mata Pelajaran Bina Diri. *Jurnal Pedagogia*, 7(1), 1-15.