

PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI BAGI ANAK TUNAGRAHITA DI PANTI 3 SAYAP IBU

Damar Wisnu Kuncoro¹, Farid Fauzi Al-afifi², Fatahillah Muhammad Izzul Islam Asy-syarif³, Muhammad Hidayatullah⁴, Muhamad Ikmal Hakim⁵, Rahardian Yudi Harsono⁶

^{1,2,3,4,5,6}UIN Sunan Kalijaga

Email: 22102020092@student.uin-suka.ac.id

Abstrak: Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang perlu diperhatikan pada setiap orang tidak terlepas bagi penyandang disabilitas tidak terkecuali pada disabilitas tunagrahita. Kurangnya rasa percaya diri bagi disabilitas mengakibatkan terlalu menutup diri dengan orang lain, jarang berinteraksi dan sulit untuk mengaplikasikan kemampuannya. Metode pelaksanaan dalam penelitian ini mereferensikan hasil tindak lanjut dari observasi yang sudah dilaksanakan oleh tim pelatihan training yaitu menindak lanjuti hasil olah data dan informasi yang telah didapat dari hasil instrumen yang dapat diterapkan dalam mendukung terlaksananya kegiatan pelatihan tersebut. Pada kegiatan pelatihan ini, memberikan dampak perubahan yang cukup signifikan terhadap kepercayaan diri peserta pelatihan di Panti 3 Yayasan Sayap Ibu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan penanggung jawab Panti tersebut, dapat diketahui bahwa konsep permainan cerita sangat membantu program pelatihan kepercayaan diri ini dikarenakan antusias para peserta pelatihan ketika pelaksanaan kegiatan pelatihan tersebut dikonsep dengan bentuk permainan yang cukup menghibur.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Tunagrahita, Permainan Kotak Cerita.

Abstract: *Self-confidence is one aspect of personality that needs to be considered in everyone, not least for people with disabilities. Lack of self-confidence for disabilities results in too close to others, rarely interacting and difficult to apply their abilities. The implementation method in this study refers to the follow-up results of observations that have been carried out by the training training team, namely following up on the results of data processing and information that has been obtained from the results of instruments that can be applied in supporting the implementation of these training activities. In this training activity, it has a significant impact on the self-confidence of the trainees at the Mother's Wing Foundation. Based on the results of observations and interviews with the person in charge of the orphanage, it can be seen that the concept of story games is very helpful for this self-confidence training program due to the enthusiasm of the trainees when the implementation of the training activities is conceptualized in the form of games that are quite entertaining.*

Keywords: *Self-Confidence, Tunagrahita, Story Box Game.*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri atau *selfconfidence* merupakan salah satu aspek kepribadian pada seseorang dalam menghadapi dan menyikapi kehidupannya, sehingga seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya (mujiyati dkk, 2021). Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Budiati, 2010). Percaya diri merupakan aspek penting dari karakter seseorang. Tanpa rasa percaya diri, banyak orang akan menimbulkan masalah dalam kehidupan seseorang di masyarakat. Kepercayaan sangat penting dan setiap orang harus memilikinya. Menurut Lengkana, Tangkudung, dan Amawi, rasa percaya diri seseorang dapat memenuhi segala cita-cita hidupnya (Mulya dan Lengkana 2020).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang perlu diperhatikan pada setiap orang tidak terlepas bagi penyandang disabilitas tidak terkecuali pada disabilitas tunagrahita. Kurangnya rasa percaya diri bagi disabilitas mengakibatkan terlalu menutup diri dengan orang lain, jarang berinteraksi dan sulit untuk mengaplikasikan kemampuannya. Keterbatasan kemampuan siswa disabilitas seringkali menyebabkan mereka sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya (Hakim, 2002). Maka dari itu kepercayaan diri penting bagi setiap individu termasuk anak tunagrahita.

Anak tunagrahita merupakan salah satu bagian dari anak berkebutuhan khusus dimana anak dengan tunagrahita memiliki kondisi kecerdasannya jauh di bawah rata-rata yang ditandai keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam berinteraksi sosial (yessy dkk, 2020). Para ahli Indonesia menggunakan 3 klasifikasi untuk anak tunagrahita, tunagrahita dalam kategori ringan memiliki IQ 50-70, tunagrahita sedang memiliki IQ 55-40, anak tunagrahita berat dan sangat berat memiliki IQ <30. Seperti yang kita ketahui bahwasannya anak penyandang tunagrahita ini memiliki masalah sosial oleh karena itu, kehidupan sosial anak tunagrahita ini harus dibantu dengan pengawasan serta arahan yang benar. Soemantri 2007; 105 mengatakan bahwa ada beberapa karakteristik umum penyandang tunagrahita yang pertama keterbatasan intelegensi, kemudian keterbatasan sosial, serta keterbatasan fungsi-fungsi mental lainnya, sehingga pendidikan dan pengajaran yang diberikan memerlukan program khusus.

Astuti (dalam cahyani, 2019) menyatakan bahwa kemampuan sosialisasi sangat penting bagi anak tunagrahita, karena mereka harus belajar mewujudkan dirinya sendiri dan diharapkan anak merasa bahwa dirinya punya pribadi yang ada persamaan dan perbedaan dengan pribadi yang lain. Diharapkan anak tunagrahita dapat menemukan tempat tertentu dalam masyarakat yang sesuai dengan kemampuannya serta dapat mengembangkan tingkah laku yang sesuai dan dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya. Untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi dan kehidupan sosial penyandang tunagrahita yaitu salah satunya adalah pada aspek kepercayaan diri, maka diperlukan adanya peningkatan dan pemahaman secara sederhana kepada penyandang tunagrahita dengan beberapa langkah yang dapat dilakukan diantaranya yaitu pelatihan dan sosialisasi terkait kepercayaan diri pada anak tunagrahita terkhusus pelatihan yang akan dilaksanakan di Panti 3 Yayasan Sayap Ibu. Dengan diadakannya pelatihan tersebut di Panti 3 Yayasan Sayap Ibu, diharapkan dapat menghasilkan dampak yang positif kepada peserta pelatihan yang mengikuti kegiatan tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pelatihan kepercayaan diri ini mereferensikan hasil tindak lanjut dari observasi yang sudah dilaksanakan oleh tim pelatihan training yaitu menindak lanjuti hasil olah data dan informasi yang telah didapat dari hasil instrument yang dapat diterapkan dalam mendukung terlaksananya kegiatan pelatihan tersebut.

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Panti 3 Yayasan Sayap Ibu, Widodomartani, Ngemplak, Sleman pada tanggal 19 Desember 2024, peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan ini adalah penyandang tunagrahita di panti tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi/ceramah dan roleplay oleh fasilitator. Proses kegiatan pelatihan ini terdiri dari beberapa tahapan yang terstruktur secara sistematis untuk memastikan peserta pelatihan dapat memahami dan mempraktikkan secara sederhana terkait materi yang telah disampaikan fasilitator. Persiapan kegiatan pelatihan ini berkoordinasi dengan Dosen pengampu matakuliah yang bersangkutan serta dengan Pengurus Panti Yayasan Sayap Ibu, dan selanjutnya melaksanakan kegiatan pelatihan tersebut dengan beberapa tahapan sebagai berikut

1. Fasilitator melakukan diskusi bersama dosen pengampu matakuliah mengenai masukan materi pelatihan yang diperlukan bagi anak penyandang tunagrahita.
2. Fasilitator memberikan penjelasan terkait pentingnya kepercayaan diri kepada peserta pelatihan.
3. Setelah fasilitator selesai menyampaikan materi lalu dilanjutkan dengan sesi roleplay yang berkonsep permainan kotak cerita.
4. Kemudian seluruh peserta pelatihan diminta untuk duduk berkumpul dan membentuk lingkaran.
5. Fasilitator berdiri ditengah lingkaran dan memberikan kotak permainan yang berisi pertanyaan terkait kepercayaan diri untuk diambil oleh peserta pelatihan.

Peserta yang telah mengambil kertas pertanyaan diminta untuk menjawabnya dan menjelaskan alasan dari jawaban tersebut dihadapan peserta lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan Kotak Cerita merupakan salah satu metode interaktif yang dirancang untuk membantu anak tunagrahita meningkatkan rasa percaya diri mereka. Dalam permainan ini, setiap peserta secara bergiliran mengambil kertas berisi pertanyaan sederhana dari kotak yang telah disiapkan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun untuk mendorong peserta berbicara, menyampaikan pendapat, dan menceritakan pengalaman atau hal yang mereka sukai di depan kelompok. Proses ini dilakukan dalam suasana yang mendukung, dengan fasilitator memberikan arahan dan apresiasi kepada setiap peserta.

Berikut adalah aspek-aspek peningkatan kepercayaan diri melalui simulasi Kotak Cerita:

1. Keberanian Berbicara di Depan Orang Lain. Melalui simulasi Kotak Cerita peserta didorong untuk berbicara di depan kelompok, yang membantu mengatasi rasa takut atau cemas saat menjadi pusat perhatian.
2. Kemampuan Menyampaikan Pendapat. Peserta belajar mengungkapkan pemikiran mereka secara sederhana dan terstruktur, yang meningkatkan kemampuan komunikasi dan ekspresi diri.
3. Pengenalan Potensi Diri. Dengan menjawab pertanyaan tentang pengalaman, hobi, atau hal yang mereka sukai, peserta diajak untuk mengenali dan menghargai diri sendiri.

4. Penerimaan Sosial. Dukungan positif dari fasilitator dan peserta lain, seperti tepuk tangan atau pujian, memberikan rasa dihargai yang membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta.
5. Pengurangan Kecemasan Sosial. Suasana santai dan aktivitas menyenangkan membantu peserta merasa nyaman, sehingga mereka lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial.
6. Latihan Berani Mengambil Keputusan. Peserta dilatih untuk memilih jawaban dan memberikan alasan, yang meningkatkan kemampuan mereka dalam mengambil keputusan sederhana.

Melalui observasi dan wawancara dengan pendamping anak tunagrahita di Panti 3 Sayap Ibu hasil dari permainan ini menunjukkan adanya peningkatan keberanian peserta dalam berbicara, kemampuan menyampaikan pendapat, dan penerimaan diri. Anak-anak yang semula ragu-ragu untuk berbicara mulai menunjukkan inisiatif untuk berpartisipasi dan berbicara lebih lancar setelah beberapa kali bermain.

Dalam upaya memvalidasi dan memperkuat penelitian yang diuraikan maka penelitian yang relevan sebagai landasan dalam menyusun penelitian ini. Terkait dengan penelitian yang mengkaji tentang pelatihan kepercayaan diri untuk anak tunagrahita, belum terdapat penelitian yang mengkaji penerapan permainan kotak cerita. Beberapa hasil penelitian yang relevan dan berkaitan dengan penelitian atau memiliki persamaan variabel penelitian. Berikut hasil dari penelitian yang relevan adalah sebagai berikut

Sejalan dengan penelitian Yessy dkk (2020), menyatakan bahwa peningkatan kepercayaan diri anak tunagrahita pada kelompok intervensi menunjukkan hasil yang signifikan. Sebelum diberikan permainan *My Confident Book*, rata-rata kepercayaan diri adalah 2,13, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 3,20. Dengan p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$), dapat disimpulkan bahwa permainan *My Confident Book* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri anak tunagrahita.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Devira dkk (2020) menunjukkan peningkatan hasil yang sama, dari 17 anak kelompok tunagrahita mengalami ketidakpercayaan diri namun setelah diberikan permainan *Self Confidence Book* yang berbasis aplikasi, sekitar 14 anak mengalami peningkatan kepercayaan diri. Dari hasil penelitian ini diketahui terjadi peningkatan rata-rata

kepercayaan diri anak tunagrahita sebelum dan sesudah diberikan permainan *Self Confidence Book*.

Salah satu tahap permainan kotak cerita adalah dengan keberanian berbicara di depan orang dan kemampuan menyampaikan pendapat hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Cinta dkk (2020) yang mengajarkan anak tunagrahita tampil di depan umum saat pembelajaran terjadi. Dengan memberikan kesempatan pada siswa tunagrahita untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran baik dengan cara unjuk diri, berdiskusi, tampil di depan kelas atau menyampaikan pendapat melatih anak terbiasa berbicara di depan langsung dan berdiskusi dengan bertukar cerita pada anak, secara tidak langsung menumbuhkan rasa percaya diri pada anak Hendra (2006).

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan kepercayaan diri memberikan dampak perubahan yang cukup signifikan terhadap peserta pelatihan di Panti 3 Yayasan Sayap Ibu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan penanggung jawab Panti tersebut, dapat diketahui bahwa konsep permainan cerita sangat membantu program pelatihan kepercayaan diri ini dikarenakan antusias para peserta pelatihan ketika pelaksanaan kegiatan pelatihan tersebut dikonsept dengan bentuk permainan yang cukup menghibur.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitrya, A. (2020). Strategi Komunikasi Guru Dalam Membentuk Kemandirian dan Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SLB Mutiara Hati Kelurahan Sei Rotan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rosalina, C. D. (2020). Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Tunagrahita Melalui Pembelajaran Terintegrasi Semiotik Dengan Media Buku Pop Up. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 373-383.
- Susanti, R. H. (2021). Media Video Edukasi untuk Meningkatkan Efikasi Diri Anak Tuna Grahita. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 2(2), 104-111.
- Wicaksono, D. A. (2022). Peningkatan kepercayaan diri untuk anak berkebutuhan khusus di SLB. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(3), 123-128.

Widodo, Y. P., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2020). Efek Permainan “My Confident Book” Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Tunagrahita. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(1), 16-16.