

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Bina Diri**

Bina diri adalah suatu pembinaan dan latihan tentang kegiatan kehidupan sehari-hari yang diberikan kepada anak yang berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa. Bina diri yang dimaksud yaitu kemampuan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dapat dilakukan dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali, kegiatan tersebut antara lain merawat, mengurus, dan memelihara diri yang merupakan kegiatan rutin dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap manusia.

Menurut arti kata “Bina” berarti membangun atau memproses penyempurnaan agar lebih baik (Kamus Besar Bahasa Indonesia). “Diri” berarti orang seorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1990 : 208).

“Jadi arti Bina Diri adalah usaha membangun diri individu baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial melalui pendidikan di keluarga, di sekolah, dan di masyarakat. Sehingga terwujudnya kemandirian dengan keterlibatannya dalam kehidupan sehari-hari secara memadai (adaptasi dari Widati S. 2010:1)”.

Sedangkan pengertian Bina Diri menurut Depdikbud (2007 : 1) adalah

“Pendidikan Bina Diri adalah suatu bidang kajian yang aplikatif untuk anak tunagrahita dalam membangun diri, berkomunikasi dengan orang lain dan beradaptasi dengan lingkungan. Pendidikan bina diri merupakan suatu alternatif bagi pengembangan potensi anak tunagrahita karena bila dilihat dari segi pengembangan intelektual anak sangat terbatas”.

Baik kata maupun pengertian bahwa Bina Diri itu merupakan suatu usaha untuk membangun diri individu agar dalam kehidupan sehari-harinya tidak tergantung pada orang lain.

Maksud diberikannya pengajaran bina diri pada anak berkebutuhan khusus dengan harapan dapat meminimalkan atau menghilangkan ketergantungan terhadap bantuan orang lain dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Pembelajaran bina diri ini diajarkan atau dilatihkan berbeda-beda yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki anak.

Latihan bina diri yang diberikan pada anak tunagrahita merupakan kegiatan yang sangat mendasar dalam kehidupan sehari-hari yaitu tentang cara merawat diri, mengurus diri, memelihara diri, dan cara bersosialisasi dengan lingkungan keluarga dan masyarakat. Mengenai hal-hal di atas masih banyak yang belum mampu atau belum optimal dalam melakukannya sehari-hari, sehingga dalam memberikan layanan atau latihan harus direncanakan dan diprogram dengan sebaik-baiknya agar apa yang diharapkan bisa tercapai yaitu anak mampu dalam melakukan kegiatan bina diri secara mandiri.

## **B. Tujuan Bina Diri**

Tujuan dari bina diri ini diberikan pada anak berkebutuhan khusus agar anak mampu dan tidak tergantung pada bantuan orang lain, serta dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan serta menjadi bekal dalam kehidupannya di masa yang akan datang.

## **C. Masalah-masalah Yang Dihadapi Anak Tunagrahita Dalam Kehidupan Sehari-hari**

Dari berbagai karakteristik anak tunagrahita ternyata berdampak pada kehidupan mereka sehari-hari, seperti karakteristik yang dikemukakan oleh James D. Page (Suhaeri, HN dalam Astati, 2010 : 16-18) adalah “Akademik, sosial, emosional, dan fisik/kesehatan”.

### **1. Masalah Dalam Mengikuti Pelajaran**

Dalam belajar dibutuhkan kemampuan menangkap materi pelajaran yang diberikan dan itu berhubungan dengan masalah intelektual. Anak-anak pada umumnya dalam proses belajar mampu menangkap materi yang diberikan karena mereka mampu memahami dan mempunyai daya ingat yang kuat dari apa yang mereka pelajari. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Mahfudin Shahidin (1989) dalam Asrori M. (2007 : 48) bahwa “Intelek adalah akal budi atau intelegensia yang berarti kemampuan untuk meletakkan hubungan-hubungan dari proses berpikir”. Sedangkan bagi anak tunagrahita pada umumnya kurang memiliki kemampuan memahami dan daya ingatnya yang sangat rendah. Dalam belajar mereka mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan cenderung untuk menghindari dari kegiatan berpikir.

Anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam memahami hal-hal yang bersifat abstrak mereka lebih memahami hal-hal yang bersifat nyata, akan tetapi mereka masih mampu mempelajari hal-hal yang

bersifat non akademis misalnya dalam mata pelajaran keterampilan terutama materi praktek yang hanya membutuhkan keterampilan tangan.

## 2. Masalah Dalam Segi Sikap

Anak tunagrahita kadang-kadang memperlihatkan sikap yang kurang sesuai dengan lingkungan. Hal tersebut selain disebabkan oleh intelektualnya yang rendah juga karena pengaruh orang tua dan lingkungan yang kurang memahami kondisi anak karena keterbatasan intelektual tersebut kadang-kadang anak menjadi kurang percaya diri merasa rendah diri serta mudah frustrasi.

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Stephen R. Covey dalam teorinya *Psychic Determinisin* “Berpandangan bahwa sikap individu itu merupakan hasil dari perilaku, pola asuh atau pendidikan orang tua yang diberikan kepada anaknya”. (Asrori M, 2007 : 160)

Ketidakhahaman orang tua tentang kondisi anak menyebabkan perlakuan orang tua berbeda-beda. Ada orang tua yang menolak kehadiran anak tersebut ada pula yang terlalu melindungi, akibat perlakuan orang tua seperti itu anak berkembang menjadi kurang kasih sayang sebaliknya untuk anak yang terlalu dilindungi anak berkembang menjadi anak yang manja dan terlalu banyak dibantu sehingga anak menjadi kurang mandiri.

Dalam lingkungan masyarakat keberadaan anak tunagrahita kadang dianggap sebagai anak yang tidak berguna, bahkan melarang anak-anaknya bermain bersama dengan anak tunagrahita karena mereka

khawatir anak mereka menjadi seperti anak tunagrahita. Anak tunagrahita cenderung dikucilkan dari lingkungannya, akibat perlakuan tersebut anak tunagrahita menjadi kurang dalam hal bersosialisasi.

### **3. Masalah Dalam Melakukan Kegiatan Sehari-Hari**

Anak-anak tunagrahita dalam kehidupan sehari-hari disamping mengalami hambatan dalam mengikuti kegiatan akademik, sikap, sosial, emosional juga dalam hal kebersihan, dan kesehatan serta tentang keterampilan.

Sejalan dengan tujuan pendidikan tunagrahita yang di kemukakan oleh Suhaeri H.N. (dalam Astati dan Mulyati L, 2010 : 35) “(1) agar dapat mengurus dan membina diri, (2) agar dapat bergaul di masyarakat, dan (3) agar dapat mengerjakan sesuatu untuk bekal hidupnya”.

Anak tunagrahita cenderung kurang memahami pentingnya kebersihan terutama tentang kebersihan diri misalnya ; mandi, menggosok gigi, potong kuku, mencuci rambut/keramas bahkan dalam hal kebersihan dan keterampilan dalam berpakaian. Ketidapkahaman akan pentingnya kebersihan ini, juga berakibat pada perkembangan kesehatan karena anak akan rentan terserang penyakit terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan misalnya ketidapkahaman dalam memelihara kebersihan badan mengakibatkan anak terserang penyakit kulit dan lain-lain.

#### 4. Masalah sosialisasi dengan lingkungan

Anak-anak tunagrahita mengalami kesulitan bersosialisasi dengan lingkungan baik itu lingkungan keluarga maupun lingkungan disekitarnya. Masalah hubungan sosial sangat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, seperti kita ketahui bahwa, tingkat kecerdasan anak tunagrahita jauh dibawah rata-rata sehingga mereka dalam melakukan hubungan sosial mengalami hambatan karena mereka tidak mengerti tentang aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Akibat ketidaktahuan aturan yang berlaku di lingkungannya itu, anak tunagrahita sering menampilkan perilaku yang tidak sesuai.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh James D. Page (Suhaeri HN. Dalam Astati dan Lis Mulyati, 2010 : 15) bahwa :

“karakteristik sosial anak tunagrahita dalam pergaulan mereka tidak bisa mengurus, memelihara, dan memimpin diri. Waktu masih kanak-kanak mereka harus dibantu terus menerus, disuapi makan, dipasangkan dan ditangani pakaiannya dan sebagainya, di singkirkan dari bahaya, diawasi waktu bermain dengan anak lain bahkan ditunjuk terus apa yang harus dikerjakan. Mereka bermain dengan teman-teman yang lebih muda dari padanya, tidak dapat bermain dengan teman sebaya. Setelah dewasa kepentingan ekonominya sangat tergantung pada bantuan orang lain, tanpa bimbingan dan pengawasan mereka dapat terjerumus ke dalam tingkah laku yang terlarang terutama mencuri, merusak, dan pelanggaran seksual”.

Perilaku yang ditampilkan tersebut tidak bisa diterima oleh lingkungan baik itu lingkungan masyarakat ataupun keluarga, maka anak tunagrahita cenderung dijauhi oleh mereka bahkan tidak diterima sebagai manusia yang seutuhnya. Hal tersebut berakibat fatal pada pembentukan

sikapnya, sehingga akan mengakibatkan anak tunagrahita semakin tidak mampu dalam hubungan sosialisasi dengan lingkungan baik itu lingkungan sekolah, masyarakat bahkan lingkungan keluarga.

## 5. Masalah Setelah Tamat Sekolah

Anak tunagrahita sebagaimana manusia pada umumnya membutuhkan penghidupan yang layak. Pendidikan bagi anak tunagrahita bertujuan agar anak mandiri dalam kehidupannya. Akan tetapi karena keterbatasannya, kemampuan, dan kemandirian yang dimaksud adalah agar anak tidak terlalu menggantungkan hidupnya kepada orang tua. Mereka mandiri dalam kehidupan sehari-hari misalnya keterampilan dalam hal merawat, mengurus, dan memelihara diri. Pada kenyataannya banyak diantara mereka setelah tamat sekolah jangankan mencari nafkah untuk dirinya sendiri dalam kemandirian pun belum menunjukkan kemandirian yang memadai. Kebanyakan dari mereka masih membutuhkan bantuan orang lain atau orang tua dalam melakukan keterampilan mengurus, merawat, dan memelihara diri. Hal ini disebabkan karena mereka kurang mendapatkan keterampilan yang dibutuhkan sehingga sebagian dari mereka masih menjadi beban hidup keluarga.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Astati dan Lis Mulyati, 2010 : 24) bahwa “Anak tunagrahita setelah selesai mengikuti program pendidikan ternyata masih sangat banyak menggantungkan diri dan membebani kehidupan keluarga”.

Oleh karena itu keterampilan bagi anak tunagrahita baik itu keterampilan kemandirian maupun keterampilan prakarya sederhana haruslah menjadi program atau prioritas di sekolah, dengan demikian perlu pemikiran yang serius tentang keterampilan yang dimiliki diharapkan mereka mampu mandiri bahkan dapat mencukupi kehidupan dirinya serta menjadi bekal di masa yang akan datang.

## **6. Masalah Keadaan Fisik**

Pada umumnya anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam perkembangan fungsi tubuh dibandingkan dengan anak normal, seperti perkembangan dalam hal berjalan, berbicara bahkan gerak motoriknya mengalami gangguan.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh James D. Page (Suhaeri HN. dalam Astati dan Lis Mulyati, 2010 : 17) bahwa

“Organisme, baik struktur maupun fungsi organisme pada umumnya kurang dari anak normal. Mereka baru dapat berjalan dan berbicara pada usia yang lebih tua dari anak normal, sikap dan gerak layaknya kurang indah. Diantaranya banyak yang mengalami cacat bicara, mereka kurang mampu membedakan persamaan dan perbedaan. Pendengaran dan penglihatannya banyak yang kurang sempurna”.

Anak tunagrahita banyak yang mengalami gangguan artikulasi sehingga mereka mengalami gangguan dalam bicara. Pendengaran dan penglihatannya banyak yang kurang sempurna kelainan ini bukan diakibatkan oleh organ pendengaran dan penglihatan tetapi pada pusat pengolahan di otak sehingga mereka melihat tetapi tidak memahami apa

yang dilihatnya dan mendengar tetapi tidak memahami apa yang di dengarnya.

#### **D. Pengembangan Program Bina Diri**

Program khusus bina diri merupakan upaya pendidikan yang diberikan secara khusus bagi siswa untuk menumbuhkan kemampuan motorik serta sikap percaya diri yang diberikan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Program bina diri merupakan suatu program pembinaan yang berkesinambungan agar siswa dapat mengembangkan potensinya seoptimal mungkin. Program bina diri secara prinsip dikembangkan untuk membantu peserta didik tunagrahita agar dapat hidup lebih wajar dan mandiri. Untuk membantu peserta didik tunagrahita mandiri diperlukan program yang mampu membantu peserta didik belajar dan bisa melakukan dengan wajar dan baik.

Pengembangan program bina diri menurut Dinas Pendidikan PLB Provinsi Jawa Barat (2009 : 31) bahwa :

“Model program yang dikembangkan oleh guru tidak terikat pada salah satu model tetapi lebih fleksibel, misalnya untuk program yang dapat diikuti oleh semua peserta didik tunagrahita dapat digunakan model tematik, analisis tugas atau silabus mata pelajaran secara klasikal tetapi untuk program yang bersifat khusus dapat digunakan program pembelajaran individual (PPI) atau melalui program yang dikerjasamakan dengan orang tua peserta didik”.

Dalam pengembangan program bina diri sesuai dengan konsep SKKD, sehingga program bina diri ini harus mampu memberikan kontribusi pada pencapaian misi, visi, dan tujuan sekolah dan tetap berpusat pada peserta didik.

Arah pengembangan program di fokuskan untuk mengaktualisasikan dan mengembangkan kemampuan peserta didik dalam melakukan bina diri untuk kebutuhan dirinya sendiri sehingga mereka tidak membebani orang lain sebagaimana yang dikemukakan oleh Nita Harini (2011:16) bahwa :

“Strategi pelaksanaan bina diri yaitu berorientasi pada kebutuhan anak, lingkaran yang kondusif, menggunakan pembelajaran terpadu, mengembangkan keterampilan hidup, menggunakan berbagai metode dan sumber belajar, pembelajaran yang berorientasi pada prinsip-prinsip perkembangan dan kemampuan anak”.

#### **E. Tujuan Program Khusus Bina Diri**

Berdasarkan panduan pelaksanaan kurikulum pendidikan khusus menurut Dinas Pendidikan PLB Provinsi Jawa Barat (2009 : 2) bahwa :

“Program khusus bina diri memiliki tujuan sebagai berikut : (a) Mengetahui cara melakukan bina diri (merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, dan beradaptasi), (b) Melakukan sendiri bina diri secara minimal dalam hal merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, dan beradaptasi, (c) Dapat melakukan sendiri kegiatan bina diri secara minimal dalam hal merawat diri, mengurus diri, menolong diri, berkomunikasi, dan beradaptasi”.

#### **F. Ruang Lingkup Bina Diri**

Ruang lingkup bina diri menurut bahan ajar pembelajaran bina diri untuk peserta didik tunagrahita tingkat SDLB (2009:4) sebagai berikut : (1) merawat diri, (2) mengurus diri, (3) menolong diri, (4) komunikasi, (5) sosialisasi atau adaptasi, (6) keterampilan hidup, (7) mengisi waktu luang.

Dari ketujuh fungsi kemandirian di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

## 1. Merawat Diri

Merawat diri merupakan kemampuan kegiatan sehari-hari yang sangat mendasar, seperti :

- a. Mengenal dan menggunakan alat-alat makan dan minum.
- b. Melakukan kebersihan diri sendiri seperti : mandi, menggosok gigi, membersihkan setelah buang air kecil dan besar, dan merawat rambut tanpa bantuan orang lain.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Widodo S. (2007 : 4) ;  
“Merawat diri adalah keterampilan menggunakan alat-alat dan fungsinya seperti peralatan mandi dan peralatan makan”.

## 2. Mengurus Diri

Mengurus diri merupakan kemampuan kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan keterampilan dirinya seperti cara berpakaian dan cara berhias.

- a. Cara berpakaian meliputi kemampuan bermacam-macam pakaian sesuai dengan situasi dan kondisi.
- b. Cara berhias meliputi kemampuan mengenal alat kecantikan dan mampu menggunakannya sesuai dengan kebutuhan.

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Widodo S.(2007 : 4) ; “Mengurus diri adalah keterampilan menggunakan alat-alat dan fungsinya seperti : peralatan berhias diri, peralatan tidur, dan peralatan kebersihan”.

## 3. Menolong Diri

Menolong diri merupakan kemampuan mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti :

a. Menghindari dan mengendalikan diri dari bahaya, seperti :

- Api
- Listrik
- Air
- Binatang peliharaan
- Binatang buas

b. Melakukan kegiatan sehari-hari dirumah, seperti :

- Mencuci pakaian dan perabotan rumah tangga
- Menyapu dan mengepel lantai
- Menyapu dan membersihkan halaman rumah
- Memasak sederhana dan menghidangkannya

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Widodo S. (2007 : 4) bahwa “Menolong diri adalah keterampilan memanfaatkan atau menggunakan peralatan, bahan untuk menolong diri dari bahaya atau kebutuhan lain, seperti alat pemadam kebakaran, tangga, alat-alat dapur, peralatan elektronika yang ada di rumah dan sebagainya”.

#### **4. Komunikasi**

Manusia dalam melakukan kegiatannya sehari-hari dituntut kemampuan komunikasi tidak terkecuali bagi anak tunagrahita karena komunikasi merupakan sarana yang paling penting untuk mengungkapkan keinginan dan memahami apa yang disampaikan orang lain. Kemampuan komunikasi meliputi :

- a. Komunikasi ekspresif yaitu mengungkapkan keinginan, jawaban pertanyaan tentang dirinya dan keluarganya.
- b. Komunikasi reseptif seperti ; memahami simbol-simbol yang ada di lingkungan sekitar : tanda rambu lalu lintas, tanda kamar kecil untuk pria dan wanita, memahami percakapan orang lain, dan lain-lain.

Sesuai yang dikemukakan oleh Widodo S. (2007: 4) “Komunikasi adalah kemampuan menggunakan berbagai cara berkomunikasi”.

#### **5. Sosialisasi atau Adaptasi**

Kemampuan sosialisasi atau adaptasi merupakan interaksi dengan lingkungan sekitar, seperti :

- a. Bermain dengan teman
- b. Melakukan kerjasama di lingkungan keluarga
- c. Melakukan kerjasama di lingkungan masyarakat
- d. Mampu menghargai pendapat orang lain
- e. Menengok orang sakit
- f. Menolong orang
- g. Menghormati orang tua
- h. Bersikap ramah pada sesama

Sesuai yang dikemukakan oleh Widodo S. (2007 : 4) “Sosialisasi atau adaptasi adalah kemampuan menerapkan tata krama dan budi pekerti di lingkungannya (di rumah, di sekolah, dan di masyarakat)”.

#### **6. Keterampilan Hidup**

Kemampuan keterampilan hidup adalah kemampuan dalam :

- a. Mengatur dan menggunakan uang
- b. Belanja dan mengatur hasil pembelanjaan
- c. Belanja di warung, pasar, dan supermarket

Selain kemampuan tersebut di atas juga harus di dukung dengan kemampuan keterampilan bekerja untuk mendapatkan penghasilan.

Sesuai yang dikemukakan oleh Widodo S. (2007 : 4) “keterampilan hidup adalah mampu menggunakan berbagai fasilitas umum yang ada di lingkungan”.

#### **7. Mengisi Waktu Luang**

Waktu luang adalah waktu sisa setelah menyelesaikan kegiatan rutin sehari-hari. Bagi orang yang tidak mampu memanfaatkan waktu luang dengan baik akan mengalami kejenuhan. Untuk memanfaatkan waktu luang bagi anak tunagrahita dengan cara memberikan kegiatan yang positif agar kemampuan yang dimilikinya bisa berkembang seperti : latihan olahraga, kesenian, dan keterampilan untuk bekal hidupnya dikemudian hari misalnya latihan keterampilan cara berternak dan bercocok tanam.

Sesuai yang dikemukakan oleh Widodo S. (2007 : 4) “keterampilan menggunakan waktu luang, seperti : kapan ia harus istirahat tidur siang, bermain atau berolahraga, dan sebagainya.

#### **G. Perbedaan**

Dari ketujuh fungsi kemandirian di atas, maka dapat dibedakan bahwa :

1. Merawat diri adalah berhubungan dengan kesehatan diri.
2. Mengurus diri adalah berhubungan dengan penampilan dan kerapihan diri.
3. Menolong diri adalah berhubungan dengan pemecahan masalah yang dihadapi oleh anak tunagrahita dalam kehidupan sehari-hari.
4. Komunikasi adalah berhubungan dengan memahami suatu berita dan menyampaikannya kembali.
5. Sosialisasi adalah kemampuan berinteraksi dengan lingkungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar.
6. Keterampilan hidup adalah keterampilan diri yang berhubungan dengan pemenuhan ekonomi.
7. Mengisi waktu luang adalah pemanfaatan di waktu luang.



Cecep Sofyan Hadiana, 2010  
**Studi Tentang Pembelajaran...**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu)