

Meningkatkan Konsep Diri dan Kebersihan Diri pada Anak Tuna Grahihita Ringan di SLB Pembina Palembang

Dimas Rahman¹, Dina Aulia Syaputri², Dina Lorenza³, Audestya Putriani Anwar⁴, Mei Dewi Purwanti⁵, Fauzan Ramdani⁶, Jihan Auliya⁷, Supriyadi⁸, Shal Sabil Lamanda⁹, Rizka Kurniawati¹⁰, Deni Novita¹¹

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻¹⁰, SLB-B Negeri Pembina Palembang¹¹

Corresponding email: dinaauliasyaputri1@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 28-08-2025

Received : 14-10-2025

Revised : 8-11-2025

Accepted : 30-11-2025

Keywords

Self-Concept

Personal Hygiene

Children with Mental Illness

Kata kunci

Konsep Diri

Kebersihan Diri

Anak Tuna Grahihita

ABSTRACT

This community service activity was conducted at the Pembina State Special Needs School for Children with Mental Illness in Palembang with the aim of improving self-concept and personal hygiene awareness among junior and senior high school students with mild intellectual disabilities. The program was implemented through small seminars with simple explanations, real-life examples, and positive affirmations to strengthen students' self-confidence and motivation. The method used was qualitative with a descriptive approach, through observation, interviews, and documentation. The participants were selected using purposive sampling, with 33 students selected. Results showed that after the program, students were able to explain the concept of self-concept simply, demonstrated increased awareness of personal hygiene practices such as bathing and brushing their teeth regularly, and began to practice them in daily activities. In conclusion, this seminar successfully increased students' knowledge and awareness while strengthening collaboration between teachers, parents, and the school community in supporting the development of self-concept and independent living skills in children with mild intellectual disabilities.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SLB-B Negeri Pembina Palembang dengan tujuan meningkatkan pemahaman konsep diri dan kesadaran menjaga kebersihan diri pada siswa tunagrahita ringan tingkat SMP dan SMA. Program dilaksanakan melalui seminar kecil dengan penjelasan sederhana, contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari, serta afirmasi positif untuk memperkuat rasa percaya diri dan motivasi siswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan jumlah peserta sebanyak 33 orang yang dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah program, siswa mampu menjelaskan pengertian konsep diri secara sederhana, menunjukkan peningkatan kesadaran dalam menjaga kebersihan diri seperti mandi dan menyikat gigi secara rutin, serta mulai membiasakan diri dalam aktivitas sehari-hari. Kesimpulannya, kegiatan seminar ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekaligus memperkuat kerja sama antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah dalam mendukung perkembangan konsep diri serta keterampilan hidup mandiri anak tunagrahita ringan.



Pendahuluan

Setiap individu pasti mempunyai kelebihan sekaligus keterbatasannya masing-masing. Namun, hal ini tidak seharusnya menjadi hambatan untuk mereka berkembang, terlebih lagi bagi anak tunagrahita ringan yang memiliki keterbatasan dalam intelektual. Akan tetapi, meskipun mereka memiliki keterbatasan dalam hal tersebut, mereka tetap berhak untuk memperoleh pendidikan dan bimbingan agar mampu mencapai potensi terbaiknya. Salah satu tantangan yang kerap muncul pada anak dengan permasalahan tersebut ialah bagaimana membentuk konsep diri yang sehat sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kemandirian dan kemampuan untuk menjaga diri dan mempunyai konsep diri yang baik.

Calhoun dan Acocella (1995) menyatakan bahwa konsep diri merupakan cara individu memandang dirinya sendiri, yang mencakup tiga aspek utama: pengetahuan tentang diri, penghargaan terhadap diri, serta penilaian atas diri. Konsep diri memiliki peran penting dalam memengaruhi bagaimana seseorang bersikap maupun bertindak dalam berbagai situasi (Mardianingsih & Putra, 2021). Hurlock (1978) menambahkan bahwa individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki rasa percaya diri, harga diri yang baik, serta kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Karakteristik tersebut memungkinkan seseorang menjalin hubungan yang tepat dengan orang lain, sehingga mendukung tercapainya penyesuaian diri yang sehat di lingkungan sosial (Djazilan, 2020).

William H. Fitts (1971) juga menjelaskan bahwa konsep diri adalah aspek penting dalam diri individu, sebab konsep diri berfungsi sebagai kerangka acuan (*frame of reference*) dalam proses interaksi dengan lingkungannya. Menurut pendekatan fenomenologis yang ia gunakan, konsep diri tampak ketika seseorang mampu menyadari dirinya, bereaksi terhadap dirinya sendiri, memberi makna serta penilaian, dan membentuk gambaran abstrak tentang dirinya. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran diri (*self awareness*) serta kemampuan untuk melihat dirinya dari luar, sebagaimana ia memandang dunia di sekitarnya (Dewi, 2021).

Semakin positif konsep diri yang dimiliki seseorang, semakin besar pula peluangnya untuk meraih keberhasilan. Hal ini karena individu dengan konsep diri yang baik cenderung bersikap optimis, berani menghadapi tantangan baru, siap menerima keberhasilan maupun kegagalan, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, antusias, merasa dirinya berharga, mampu menentukan tujuan hidup, serta berpikir dan bertindak secara positif. Sebaliknya, individu dengan konsep diri yang negatif akan menghadapi kesulitan dalam meraih keberhasilan. Hal ini disebabkan karena konsep diri yang buruk menumbuhkan rasa tidak percaya diri, ketakutan akan kegagalan, enggan mencoba hal-hal baru, merasa diri kurang mampu atau bodoh, memiliki perasaan rendah diri, merasa tidak berharga, serta cenderung bersikap pesimis.

Konsep diri memiliki hubungan yang erat dengan kebiasaan dalam menjaga kebersihan diri. Kebersihan tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik, seperti mandi, dan lainnya. Akan tetapi, kebersihan juga menjadi cerminan dari kemandirian serta kesadaran diri seseorang. Kemandirian bukan hanya tentang kemampuan dasar anak dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makan, berpakaian, dan kebersihan diri, tetapi juga tentang mempersiapkan mereka untuk berperan aktif di lingkungan sosial (Rozana et al., 2023). Pada anak-anak tuna grahita, kemandirian melibatkan lebih dari sekadar aktivitas fisik; ia juga mencakup kemampuan sosial, emosional, dan kognitif yang esensial agar mereka berfungsi dengan baik di masyarakat. Akan tetapi, proses mengembangkan kemandirian ini sering kali menjadi sulit karena adanya keterbatasan dalam memahami perintah, mengendalikan perasaan, dan menerapkan keterampilan secara berkelanjutan. Dengan mengembangkan

kemandirian, anak tuna grahita dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki keterampilan sosial, serta mengurangi ketergantungan pada bantuan orang lain (Rozana et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif merupakan metode yang dilakukan dalam kondisi alami, berbeda dengan eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama, pengumpulan data menggunakan teknik triangulasi atau gabungan, analisis data dilakukan secara induktif, serta hasil penelitian lebih menekankan makna daripada sekadar generalisasi. Penulis memaknai penelitian kualitatif sebagai pendekatan deskriptif yang berfokus pada analisis, di mana semakin mendalam analisis yang dilakukan, maka semakin baik pula kualitas hasil penelitian (Safarudin et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa tunagrahita di SLB-B Negeri Pembina Palembang. Kemudian, pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yakni anak SMPLB C, SMALB C, beserta guru yang mengajar. Jumlah sampel dalam kegiatan ini terdiri dari 33 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, peneliti dapat menggali informasi yang kaya dan kontekstual mengenai pembentukan konsep diri dan kemandirian kebersihan diri pada anak tunagrahita ringan di SLB B Pembina Palembang. Kemudian, analisis data dilakukan secara sistematis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan agar temuan memberikan gambaran komprehensif dan bermakna sesuai konteks sosial budaya peserta penelitian.

Hasil dan Diskusi

Seminar kecil yang diadakan oleh kelompok kami di SLB-B Negeri Pembina Palembang dengan tema “Konsep Diri dan Kebersihan Diri” ditujukan untuk siswa tunagrahita ringan pada tingkat SMP dan SMA. Sebelum acara dimulai, banyak peserta yang belum mengerti tentang arti konsep diri dan cara menjaga kebersihan pribadi. Dalam kegiatan ini, kami menjelaskan dengan sederhana mengenai konsep diri, yang merupakan cara individu melihat dirinya sendiri dari segi fisik, sosial, dan psikologis. Pemahaman ini sangat penting karena bagi anak dengan kebutuhan khusus, terutama tunagrahita ringan, konsep diri erat kaitannya dengan rasa percaya diri, kemandirian, serta motivasi mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Materi seminar disampaikan melalui penjelasan lisan yang sederhana dan mudah dipahami, disertai dengan contoh nyata yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti menyikat gigi secara rutin, mandi, dan membantu orang tua membersihkan rumah. Aktivitas sederhana tersebut tidak hanya melatih keterampilan mandiri, tetapi juga berfungsi untuk membangun konsep diri yang positif. Anak dengan konsep diri positif umumnya menunjukkan rasa percaya diri yang baik, berani mencoba hal-hal baru, lebih mandiri, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Hal ini didukung oleh praktik afirmasi positif yang dilakukan selama kegiatan, seperti mengucapkan kalimat “saya hebat”, “saya pintar”, dan “saya keren” untuk meningkatkan rasa bangga dan keyakinan dalam diri mereka.

Selama acara berlangsung, peserta menunjukkan minat yang tinggi dengan aktif mengajukan pertanyaan, seperti berapa kali sebaiknya menyikat gigi dalam sehari atau apakah mandi dilakukan sendiri atau bantuan. Ini menunjukkan bahwa peserta terlibat secara

aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang besar. Setelah acara selesai, terlihat peningkatan pemahaman siswa. Mereka mulai dapat menyebutkan pengertian konsep diri secara sederhana, memahami cara menjaga kebersihan diri, serta memberikan contoh dari perilaku hidup bersih seperti mandi secara rutin, menyikat gigi dua kali sehari, menjaga kerapian, dan membantu orang tua dalam pekerjaan rumah sederhana seperti menyapu dan merapikan tempat tidur.

Hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua dalam mendukung anak berkebutuhan khusus. Orang tua berperan sebagai motivator dan panutan utama yang dapat memperkuat konsep diri anak melalui dukungan emosional, pujian, serta memberikan kesempatan untuk mandiri. Terutama bagi anak dengan kebutuhan khusus, dukungan yang penuh kesabaran, konsistensi, dan afirmasi positif atas pencapaian mereka sangatlah diperlukan agar mereka merasa dihargai, diterima, dan memiliki semangat untuk terus berkembang. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa seminar ini memberikan dampak positif tidak hanya terhadap pengetahuan dan kesadaran peserta tentang konsep diri dan kebersihan diri, tetapi juga memperkuat kerja sama antara peran guru, orang tua, dan lingkungan dalam membangun konsep diri yang positif bagi anak tunagrahita ringan.

Tunagrahita adalah kondisi dimana anak memiliki kecerdasan lebih rendah dari rata-rata, ditandai dengan keterbatasan dalam berpikir dan kemampuan berkomunikasi sosial (Jati Rinakri, 2017). Beberapa ahli menyebut tunagrahita sebagai kondisi di mana seseorang mengalami keterbatasan mental (Jamaris, 2018). Menurut Dharmana Lianta, tunagrahita adalah individu dewasa atau anak-anak yang perkembangannya tidak sesuai dengan keadaan normal (Lianta, 2019). Sementara itu, Asosiasi Retardasi Mental di Amerika mendefinisikan tunagrahita sebagai orang yang mengalami keterbelakangan perkembangan di hampir semua aspek fungsi akademik dan sosial (Hildayani, 2016). Dari berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyandang tunagrahita mengalami hambatan baik dalam perkembangan fisik maupun mental. Perkembangan fisik bisa mencakup bentuk tubuh yang tidak normal, seperti penyandang down syndrom, atau keterlambatan dalam kemampuan gerak kasar dan halus. Selain itu, mereka juga mengalami keterlambatan dalam perkembangan bicara, komunikasi, dan kemampuan untuk mengikuti pelajaran di sekolah umum.

Pelaksanaan program peningkatan konsep diri dan kebersihan diri pada anak tunagrahita ringan di SLB-B Negeri Palembang merupakan suatu upaya terencana untuk membantu peserta didik dengan hambatan intelektual agar mampu mengembangkan pemahaman tentang diri mereka sekaligus membentuk kebiasaan hidup bersih yang mendukung kemandirian sehari-hari. Program ini disusun dengan pendekatan menyeluruh, mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan masing-masing anak, serta melibatkan dukungan dari guru, keluarga, dan lingkungan sekolah sebagai satu kesatuan dalam proses pembelajaran (Widya et al, 2024).

Dengan mempelajari konsep diri dan kebersihan diri sejak dini, anak akan semakin mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Salah satu keterampilan yang penting adalah mandi dan membersihkan gigi. Mandi secara rutin sebanyak dua kali sehari akan menjaga kebersihan kulit dan menghindari bau karena kuman yang hilang. Begitu juga dengan membersihkan gigi, yang dilakukan setiap hari sebanyak dua kali, akan menjaga kesehatan gigi dan mengurangi bau. Tujuan dari seminar ini adalah 1) agar anak dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri dengan kemampuan merawat diri; 2) agar anak mampu mengurus dirinya sendiri; 3) agar anak tidak malu atau canggung saat melakukan kegiatan

merawat dirinya sendiri; 4) agar anak memiliki rasa percaya diri karena mampu mengurus dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan peningkatan konsep diri dan kebersihan diri pada anak tunagrahita ringan di SLB-B Negeri Pembina Palembang menunjukkan bahwa pendekatan yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak mampu memberikan dampak positif bagi perkembangan peserta didik. Kegiatan seminar kecil yang diselenggarakan bukan hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga pengalaman nyata melalui praktik langsung, seperti menjaga kebersihan diri, merawat lingkungan, serta melakukan afirmasi positif. Aktivitas-aktivitas tersebut membantu anak untuk lebih mengenali potensi diri, menumbuhkan rasa percaya diri, serta membentuk kebiasaan hidup bersih yang mendukung kemandirian dalam keseharian.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai diri mereka, tetapi juga menanamkan pola hidup sehat dan mandiri. Dukungan yang diberikan secara kolaboratif antara guru, mahasiswa, keluarga, dan lingkungan sekolah menjadi kunci utama keberhasilan dalam mewujudkan tujuan program.

Referensi

- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep diri pada masa remaja akhir dalam kematangan karir siswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46-62.
- Djazilan, M. S. & D. Darmawan. 2020. Effect of Compensation, Job Demand, Job Characteristics on Employee Retention, *Journal of Science, Technology and Society*, 1(2), 1-8
- Hildayani, R. (2016). Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. Universitas Terbuka.
- Jamaris, M. (2018). Anak Berkebutuhan Khusus. Ghalia Indonesia.
- Jati Rinakri Atmaja, M. P. (2017). pendidikan dan bimbingan anak berkebutuhan khusus. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Lianta, D. (2019). Pelatihan Penanganan Penyandang Disabilitas. PPRBM Bhakti Luhur.
- Manshuruddin, Tumiran, & Yunan, M. (2021). Application Values Of Character Education In The Modern Pesantren System And Culture (Study At Pondok Pesantren Modern Ar-Raudlatul Hasanah Medan). *International Journal of Multicultural And Multireligious Understanding*, 8(12), 295-307.
- Mardikaningsih, R., & A. R. Putra. 2021. Minat Berwirausaha Mahasiswa Ditinjau dari Konsep Diri. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Budaya*, 7(3), 173-178.
- Rozana, S., Widya, R., & Putri, R. E. (2023). Optimization Of Nationalism Values In Children In The Family Through Word Puzzle Games In Pari City, Kec Pantai Cermin Kab. Deli Serdang. *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, 0(0), 420-423.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9680-9694.
- Widya, R., Rozana, S., Harahap, M. Y., & Panggabean, N. (2024). Pelaksanaan Program Bina Diri Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Anak Tuna Grahita Di SLB C Muzdalifah. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 317-322