



Analisis Implementasi Pelatihan Keterampilan Hidup Ganda Berbasis Aktivitas Nyata untuk Meningkatkan Keterampilan Hidup Sehari-Hari Anak dengan Retardasi Mental

Regina Natalia^{1*}, Wardatul Khairani², Windy Lestari Siregar³, Mauizhah Fitri Nizam Az-Zahra⁴, Angelina Mei Pusvita Loka Situmorang⁵, Selpah Selviyah⁶

¹ Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

²⁻⁶ Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

*Penulis Korespondensi: reginanatalia9@gmail.com

Abstract. *Mental retardation remains a significant problem for children due to its high prevalence. Mental retardation causes limitations in intellectual function and adaptive behavior, resulting in poor daily living skills (ADL) in children. This study aims to analyze the results of implementing multiple life skills training based on real-life activities on the ADL abilities of children with mental retardation. This descriptive study involved 24 children with mild to moderate mental retardation at a Special Needs School in Batam City. The intervention included training in shopping, simple cooking, serving food, and cleaning the dining area using an experiential learning approach. The results showed an average ADL skill score of 15.29. 20.8% of children were able to complete all skills. Children appeared more enthusiastic and active during hands-on learning. Real-life skills training based on real-life activities has the potential to increase the independence of children with mental retardation and can be implemented as a practical and economical learning method in schools.*

Keywords: *Real-Life Activities; Daily Living Skills; Training; Mental Retardation; Mentally Retarded Children.*

Abstrak Retardasi mental masih menjadi masalah bagi anak karena angka kejadiannya yang masih tinggi. Retardasi mental menyebabkan keterbatasan fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang berdampak pada rendahnya keterampilan hidup sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*) anak. Penelitian ini bertujuan menganalisis hasil implementasi pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata terhadap kemampuan ADL anak dengan retardasi mental. Penelitian deskriptif ini melibatkan 24 anak retardasi mental ringan hingga sedang di salah satu Sekolah Luar Biasa di Kota Batam. Intervensi dilakukan melalui pelatihan berbelanja, memasak sederhana, menyajikan makanan, dan membersihkan area makan menggunakan pendekatan *experiential learning*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor keterampilan ADL sebesar 15,29. Sebanyak 20,8% anak mampu menyelesaikan seluruh keterampilan secara lengkap. Anak tampak lebih antusias dan aktif selama pembelajaran berbasis praktik langsung. Pelatihan keterampilan hidup berbasis aktivitas nyata berpotensi meningkatkan kemandirian anak dengan retardasi mental dan dapat diterapkan sebagai metode pembelajaran yang aplikatif serta ekonomis di sekolah.

Kata kunci: Aktivitas Nyata; Anak Retardasi Mental; Keterampilan Hidup; Pelatihan; Retardasi Mental.

1. LATAR BELAKANG

Intellectual Disability atau retardasi mental merupakan kondisi yang ditandai dengan fungsi intelektual di bawah rata-rata normal, dengan nilai *Intelligence Quotient* (IQ) kurang dari 70. Kondisi ini juga disertai keterbatasan dalam kemampuan adaptif, seperti kemampuan merawat diri, berkomunikasi, menjalankan aktivitas di rumah, berinteraksi sosial, menjaga kesehatan dan keselamatan, kemampuan akademik, hingga kemampuan bekerja. Gangguan tersebut muncul pada masa perkembangan sebelum individu mencapai usia 18 tahun (Mustikawati, 2020; Mulia et al., 2025).

Anak yang mengalami retardasi mental termasuk dalam kategori anak penyandang disabilitas (Mustikawati, 2020) yang jumlahnya cukup tinggi di Indonesia. Menurut

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dalam *Profil Anak Indonesia Tahun 2019*, jumlah anak penyandang disabilitas usia 2–17 tahun tercatat sebesar 1,11 persen (Mustikawati, 2020). Mayoritas anak dengan retardasi mental ringan hingga sedang memiliki keterbatasan dalam keterampilan hidup sehari-hari (*Daily Living Skills/DLS*) yang diperlukan untuk menunjang kemandirian hidup (Ruteere et al., 2015; Amalia et al., 2025). Adanya keterbatasan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif berdampak pada kemampuan menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri, seperti makan, berpakaian, menjaga kebersihan diri, hingga berinteraksi sosial. Kondisi ini menjadi masalah penting karena rendahnya keterampilan hidup sehari-hari dapat meningkatkan ketergantungan anak terhadap keluarga dan lingkungan dalam jangka panjang. Kondisi tersebut berdampak pada keluarga yang memberikan perawatan, khususnya orang tua sebagai pengasuh utama (*caregiver*), sehingga berpotensi menimbulkan beban pengasuhan (*caregiver burden*) (Mustikawati, 2020).

Permasalahan pada anak retardasi mental semakin kompleks karena pelatihan keterampilan hidup pada anak dengan retardasi mental sering dilakukan secara konvensional, berfokus pada instruksi teoritis, dan kurang melibatkan aktivitas nyata yang kontekstual. Sementara, kondisi anak retardasi mental memiliki kemampuan lebih lambat dalam memperoleh keterampilan akademik dan sosial dibandingkan anak-anak normal. Akibatnya, anak-anak ini sering membutuhkan dukungan yang lebih besar dalam perilaku adaptif dan fungsi intelektual (Oranga et al., 2022).

Anak dengan retardasi mental cenderung lebih mudah memahami pembelajaran yang bersifat konkret, berulang, dan langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pelatihan *multiple life skills* menggunakan simulasi aktivitas sehari-hari seperti berbelanja, memasak, dan membersihkan dapur melalui berbasis media *virtual reality* mampu meningkatkan keterampilan hidup, fungsi kognitif (terutama memori dan perencanaan), serta *self-efficacy* pada anak dengan disabilitas intelektual (Cheung et al., 2022). Meski teknologi *Virtual Reality* (VR) memiliki dampak positif bagi kemampuan belajar anak retardasi mental. Implementasi (Zamroni et al., 2025) VR dalam pembelajaran menghadapi tantangan biaya yang tinggi karena memerlukan perangkat pendukung seperti *Head-Mounted Display* (HMD), komputer berspesifikasi tinggi untuk merender grafis, serta perawatan berkala (Fitria et al., 2025).

Pendekatan pembelajaran melalui aktivitas nyata tidak membutuhkan biaya yang besar. Pendekatan pembelajaran praktik langsung dapat meningkatkan retensi keterampilan dan kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Namun demikian,

penelitian yang secara khusus menganalisis implementasi pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata pada anak dengan retardasi mental masih terbatas, terutama dalam konteks penerapan terintegrasi pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, diperlukan suatu implementasi pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata yang menekankan pada praktik langsung, pembiasaan, dan keterlibatan aktif anak dalam situasi nyata kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan hidup sehari-hari, memperkuat kemandirian anak, serta menjadi alternatif intervensi yang aplikatif bagi tenaga kesehatan, guru, dan keluarga dalam mendukung tumbuh kembang anak dengan retardasi mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat penerapan pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata terhadap keterampilan hidup sehari-hari anak dengan retardasi mental.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi deskriptif untuk mengidentifikasi dan menganalisis manfaat pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata terhadap keterampilan hidup sehari-hari pada anak dengan retardasi mental. Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Batam dengan melibatkan anak dengan kategori disabilitas intelektual ringan hingga sedang yang berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu anak yang mampu mengikuti instruksi sederhana, berada dalam kondisi fisik yang stabil, serta mendapatkan persetujuan dari orang tua dan pihak sekolah. Anak dengan gangguan perilaku berat atau kondisi yang menghambat partisipasi tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Luaran utama (*primary outcome*) yang akan dinilai dalam studi ini adalah keterampilan aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*). Intervensi pelatihan keterampilan hidup ganda dilaksanakan dengan mengadaptasi konsep *multiple life skills training* yang dikembangkan oleh Cheung et al. (2022) dengan modifikasi pada penggunaan media *virtual reality* menjadi media nyata. Modifikasi tersebut dilakukan tanpa mengubah tujuan utama intervensi, yaitu peningkatan keterampilan aktivitas kehidupan sehari-hari meliputi berbelanja, memasak, dan membersihkan lingkungan.

Prosedur pelatihan keterampilan hidup ganda terbagi menjadi lima tahapan: (1) Tahap pembuatan rancangan intervensi dan media pembelajaran berupa media *clay* untuk replikasi bahan makanan dan pembuatan video edukasi keterampilan hidup sehari-hari berdurasi delapan menit (link video: <https://bit.ly/adl-train-rm>); (2) Tahap melatih pendamping yakni mahasiswa

diberikan pelatihan terkait keterampilan hidup sehari-hari dan diberi pembekalan tentang pengetahuan umum terkait anak retardasi mental, kemampuan komunikasi dan teknik interaksi dengan anak retardasi mental; (3) Tahap edukasi dilakukan untuk memberikan penjelasan serta pemahaman kepada anak retardasi mental tentang keterampilan hidup sehari-hari melalui media video aktivitas nyata; (4) Tahap simulasi adalah kesempatan bagi anak untuk melakukan keterampilan hidup sehari-hari dengan menggunakan media *clay* melalui aktivitas nyata dibawah pendampingan mahasiswa terlatih. Kegiatan yang dilakukan meliputi simulasi berbelanja, memasak sederhana (merebus telur), menyajikan makanan ke dalam piring (nasi, mengupas telur, dan memotong pisang), serta membersihkan area memasak. Pelaksanaan dilakukan melalui metode demonstrasi, pendampingan langsung, pengulangan aktivitas, dan pemberian penguatan positif; (5) Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai kemampuan anak dalam melakukan keterampilan hidup sehari-hari menggunakan formulir daftar ceklist keterampilan. Intervensi dalam studi ini dilakukan selama satu hari pelatihan. Pendekatan yang digunakan untuk menekankan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang meningkatkan keterampilan fungsional melalui praktik secara langsung.



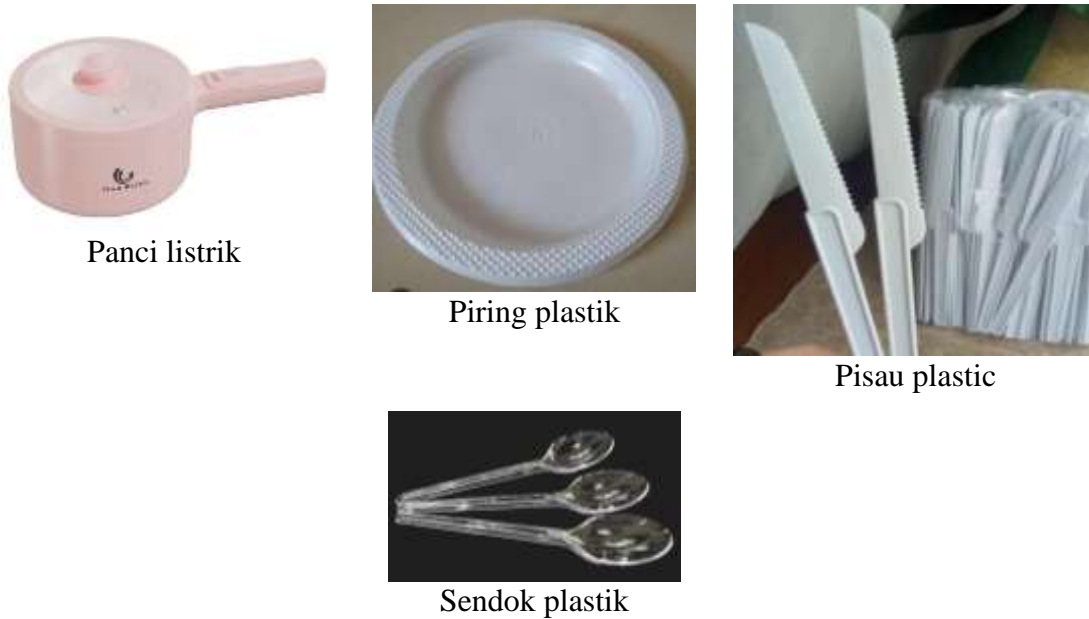
Replika buah dan sayur
berbahan *clay*



Keranjang untuk
berbelanja
dan keranjang untuk
tempat
barang dagangan



Replika mesin kasir dari
kardus



Gambar 1. Alat-alat untuk pelatihan keterampilan hidup ganda.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Instrumen penelitian berupa lembar observasi keterampilan ADL yang berisi 18 item pernyataan tindakan keterampilan yang dapat dilakukan anak sebagai tahapan dalam melakukan keterampilan belanja, memasak, menyaji makanan, dan membersihkan dapur yang di adopsi dari studi Cheung et al. (2022) (Tabel 1). Anak dinyatakan lengkap melakukan keterampilan jika, ke-18 item dilakukan anak secara mandiri atau dengan bantuan minimal dari pendamping. Instrument diisi oleh evaluator mahasiswa yang telah dilatih dan dilakukan persamaan persepsi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama proses pelatihan dan setelah intervensi (post-test). Analisis kuantitatif dilakukan secara univariat pada data karakteristik responden. Lebih lanjut, analisis kualitatif dilakukan melalui analisis hasil observasi pendamping anak yang melatih anak dalam melakukan keterampilan hidup sehari-hari.

Tabel 1. Daftar Tilik Keterampilan ADL Anak dalam Aspek *Shopping, Cooking, Cleaning*.

Kode	Item Keterampilan yang Dinilai	Dilakukan (Skor 1)	Tidak Dilakukan (Skor 0)
Skill: Shopping (Berbelanja)			
K-1	Anak mengambil list belanja yang akan dibelanjakan		
K-2	Anak mengambil keranjang sebelum berbelanja		
K-3	Anak belanja sesuai dengan list belanja yang sudah diberikan		
K-4	Anak melakukan proses pembayaran di kasir		
K-5	Anak membayar sesuai nominal yang disebutkan		
Skill: Cooking (Memasak dan meletakkan makanan di piring)			
K-6	Anak menyiapkan alat dan bahan makanan (misalnya: telur)		
K-7	Anak mengikuti urutan langkah perebusan telur		

Kode	Item Keterampilan yang Dinilai	Dilakukan (Skor 1)	Tidak Dilakukan (Skor 0)
K-8	Anak memasukkan telur dengan benar kedalam wadah		
K-9	Anak mengatur waktu perebusan telur sesuai alat yang digunakan		
K-10	Anak mematikan kompor		
K-11	Anak mengangkat telur dengan aman		
K-12	Anak mengupas kulit telur hingga bersih dan meletakkan di dalam piring		
K-13	Anak menuangkan nasi ke dalam piring		
K-14	Anak mengupas dan memotong buah pisang		
K-15	Anak meletakkan pisang yang sudah dipotong ke dalam piring		
Skill: Cleaning (Membersihkan area memasak)			
K-16	Anak membersihkan area masak (kompor dan sekitarnya) setelah selesai memasak dengan tisu basah atau handuk lembab		
K-17	Anak mengecek kembali area yang masih tampak kotor		
K-18	Anak membersihkan area makan secara mandiri		

Sumber: Diadopsi dari Cheung et al. (2022)

Keterangan:

Skor 1 diberikan jika anak dapat melakukan kegiatan secara mandiri/dengan bantuan minimal); Skor 0 diberikan jika anak belum dapat melakukan kegiatan; K = Komponen (adalah indikator keterampilan yang dinilai); K1-K18 = urutan komponen penilaian berdasarkan daftar keterampilan hidup sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang dianalisis menggunakan analisis univariat terdapat pada tabel 2, tabel 3, dan tabel 4. Selanjutnya data kualitatif yang dikumpulkan dari pendamping anak terdapat pada tabel 5.

Tabel 2. Karakteristik Anak menurut Umur, Jenis Kelamin, dan Keterampilan ADL Anak dengan Retardasi Mental.

Karakteristik Anak	n	%
Usia:		
15 tahun	5	20,8
16 tahun	7	29,2
17 tahun	5	20,8
18 tahun	3	12,5
19 tahun	2	8,3
Data tidak tersedia	2	8,3
Total	24	100
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	11	45,8
Perempuan	13	54,2
Total	24	100
Kelengkapan melakukan Keterampilan ADL:		
Lengkap (Skor 18)	5	20,8
Tidak lengkap (Skor < 18)	19	79,2
Total	24	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan ADL Anak dengan Retardasi Mental.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Keterampilan ADL	15.29	3.495	2 – 18	13.82 – 16.77

**Grafik 1.** Keterampilan ADL Anak dengan Retardasi Mental untuk Tiap Komponen Tugas yang dilakukan.**Tabel 5.** Hasil Observasi Kemampuan melakukan Keterampilan ADL Anak dengan Retardasi Mental saat Pelaksanaan Pelatihan.

Kode Anak	Total Skor Keterampilan ADL	Hasil Observasi
A-1	18	Dapat melaksanakan tugas belanja dan keterampilan menyiapkan makanan dengan baik, serta terlihat memahami apa yang harus dilakukan. Namun anak belum dapat menggunakan uang sesuai dengan harga barang belanja.
A-2	16	Dapat melaksanakan tugas belanja dan keterampilan menyiapkan makanan dengan baik, namun anak masih terlihat sedikit malu.
A-3	16	Memerlukan arahan/tuntunan untuk melaksanakan tugas belanja (mengambil daftar, memilih barang, dan melakukan pembayaran). Anak dapat melakukan keterampilan menyiapkan makanan (menyiapkan alat dan bahan, merebus dan mengupas telur, serta menyajikan makanan) dengan baik meski sedikit lambat. Anak belum mampu menggunakan uang untuk membayar barang belanjaan.
A-4	2	Anak tampak lemah, terutama pada sisi kiri tubuh, dengan pergerakan tangan dan kaki kiri kaku dan tidak terkontrol. Anak tidak merespon instruksi verbal dengan baik, kesulitan berbicara, dan lebih sering mengekspresikan keinginan melalui menangis atau gelisah. Anak tampak mudah marah dan masih sangat bergantung pada orang tua untuk dapat melakukan instruksi kegiatan di pelatihan keterampilan hidup sehari-hari. Anak belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-5	15	Anak tampak tenang dan kooperatif, mampu memahami instruksi serta melakukan kontak mata. Namun, anak mengalami kesulitan berbicara dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyampaikan jawaban. Terlihat juga kelemahan pada sisi kiri tubuh, dengan pergerakan tangan dan kaki lebih lambat serta aktivitas motorik terbatas. Secara umum, pemahaman verbal baik, tetapi terdapat hambatan bicara dan gangguan motorik kiri yang mempengaruhi kemampuan anak untuk melakukan keterampilan hidup sehari-hari. Anak belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-6	15	Anak hanya mampu mengikuti instruksi sederhana dan masih memerlukan banyak bantuan, terlihat pemalu dan kurang percaya diri. Dalam aktivitas belanja dan memasak, anak sebagian besar dibantu dan hanya dapat mengupas telur sendiri. Saat makan, anak menolak makan sendiri maupun dan

Kode Anak	Total Skor Keterampilan ADL	Hasil Observasi
A-7	18	membersihkan peralatan. Anak belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja. Anak memahami instruksi dengan baik, pendengaran dan penglihatan normal, serta mampu berkomunikasi meski kemampuan bicara belum optimal. Dalam praktik, anak dapat melaksanakan tugas belanja dan menyiapkan makanan dengan baik, makan secara mandiri, serta membersihkan peralatan setelah selesai. Namun, anak belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-8	16	Mampu melaksanakan sebagian besar keterampilan hidup sehari-hari secara mandiri, termasuk belanja dan menyiapkan makanan dengan aman dan tepat. Anak masih memerlukan bimbingan pada pengaturan waktu perebusan telur. Aspek yang belum mampu dilakukan adalah menggunakan uang dalam berbelanja.
A-9	17	Anak mampu melaksanakan tugas belanja (mengambil daftar, memilih barang, dan melakukan pembayaran namun belum sesuai dengan nilai barang belanjaan), mampu menyiapkan makanan (menyiapkan alat dan bahan, merebus dan mengupas telur, serta menyajikan makanan) dengan baik.
A-10	18	Mampu memahami dan melaksanakan instruksi dengan baik, meski awalnya menolak ikut serta dan lebih memilih menyendiri. Meski selama pelatihan anak tampak kadang berbicara sendiri, tertawa sendiri, atau melakukan gerakan memukul kepala, namun anak masih dapat mengikuti arahan saat dipandu untuk melakukan tugas. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-11	16	Belum mampu membaca, namun dapat memahami dan mengikuti instruksi verbal sederhana. Dalam kegiatan seperti mengupas telur, anak dapat melaksanakannya dengan arahan meski hasilnya belum rapi, dan cenderung mengulang instruksi sebelum melaksanakan tugas. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-12	16	Anak mampu melaksanakan beberapa tugas berbelanja, memasak, menyajikan makanan, dan kebersihan dengan arahan, namun masih memerlukan bimbingan pada kegiatan yang melibatkan motorik halus seperti mengupas telur. Anak terkadang tampak bingung saat memulai tugas. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-13	18	Mampu melaksanakan tugas belanja dan menyiapkan makanan dengan baik, mengikuti instruksi, serta melakukan keterampilan ADL secara mandiri. Anak komunikatif dan kooperatif, namun masih terlihat sedikit malu saat berinteraksi. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-14	11	Dapat melaksanakan tugas belanja (mengambil daftar, memilih barang, dan melakukan pembayaran) serta keterampilan menyiapkan makanan, namun belum mampu melakukan proses memasak dan membersihkan. Anak juga belum mampu membayar barang belanjaan sesuai dengan nilai harga barang.
A-15	12	Dapat melaksanakan beberapa aktivitas berbelanja terutama interaksi sosial sederhana seperti pembayaran di kasir, dimana anak terlihat percaya diri dan kooperatif. Namun, anak juga belum mampu membayar barang belanjaan sesuai dengan nilai harga barang. anak masih kesulitan pada aktivitas motorik halus seperti mengupas telur dan pisang, menolak beberapa tugas seperti membersihkan kompor, serta memerlukan pendampingan dan latihan bertahap untuk meningkatkan kemandirian pada keterampilan memasak dan membersihkan dapur.
A-16	17	Dapat melaksanakan tugas belanja dan keterampilan menyiapkan makanan dengan baik, namun masih terlihat sedikit malu. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-17	18	Dapat melaksanakan tugas belanja dan keterampilan menyiapkan makanan dengan baik, namun masih memerlukan arahan untuk dapat melaksanakan

Kode Anak	Total Skor Keterampilan ADL	Hasil Observasi
A-18	18	tiap tugas berbelanja, memasak, menyajikan makanan, dan membersihkan dapur. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja. Anak mendengar intruksi dengan baik, mampu berkomunikasi dengan pendamping. Anak mengikuti instruksi dan melakukan tugas berbelanja, memasak, menyiapkan makanan, dan membersihkan dapur dengan baik. Anak belum mampu menghitung harga barang belanjaan. Sehingga tidak bisa menggunakan uang untuk berbelanja.
A-19	12	Anak belum mampu menyelesaikan tugas nya dengan lengkap untuk tiap keterampilan berbelanja, memasak, menyiapkan makanan, dan membersihkan dapur. Artikulasi bicara kurang jelas sehingga komunikasi verbal sulit dipahami oleh pendamping. Namun anak dapat memahami instruksi dari pendamping. Anak juga belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja.
A-20	16	Sudah mampu melaksanakan tugas belanja (mengambil daftar, memilih barang meski sedikit kesulitan membaca, dan melakukan pembayaran dengan uang yang sesuai harga barang). Anak juga mampu menyiapkan makanan, termasuk menyiapkan alat dan bahan, merebus dan mengupas telur, menyajikan makanan, serta merapikan dan membersihkan peralatan setelah makan.
A-21	17	Anak mampu melakukan aktivitas sederhana dengan pendampingan, serta membutuhkan instruksi singkat, berulang, dan lingkungan yang kondusif untuk mempertahankan kefokus an anak saat melakukan keterampilan berbelanja, memasak, menyajikan makanan, dan membersihkan dapur. Namun, anak kesulitan dalam menggunakan uang untuk berbelanja.
A-22	17	Anak belum bisa membaca dan belum mampu memahami penggunaan uang dalam berbelanja, tetapi mampu membedakan buah, mengikuti instruksi, memotong buah, mengambil nasi serta bumbu, dan menjawab pertanyaan dengan tepat. Anak mau menghabiskan makanan dan minumannya, membersihkan tempat setelah selesai makan, serta tahu tempat pembuangan sampah.
A-23	13	Anak mampu melakukan keterampilan hidup sehari-hari sederhana, namun masih memerlukan pendampingan pada pengelolaan uang, dan beberapa tugas yang belum lengkap dilaksanakan.
A-24	15	Dapat melaksanakan tugas belanja dan keterampilan menyiapkan makanan dengan baik dibawah arahan pendamping. Anak belum mampu menggunakan uang dalam berbelanja. Dan terdapat beberapa tugas yang belum lengkap dilakukan.

Pembahasan

Studi ini menunjukkan hasil bahwa pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata dapat membantu meningkatkan keterampilan hidup sehari-hari anak dengan retardasi mental. Rata-rata skor keterampilan hidup sehari-hari sebesar 15.29 yang menunjukkan bahwa mayoritas anak telah dapat melakukan tugas keterampilan ADL yang dilatih. Meski 79,2% anak masih tidak lengkap melakukan keterampilan ADL, 20,8% lainnya mampu secara lengkap melakukan keterampilan ADL. Analisis lebih lanjut terhadap komponen tugas yang dilakukan menunjukkan masih terdapat beberapa tugas yang sebagian besar belum dapat dilaksanakan anak yaitu pada tugas mematikan kompor, membersihkan area masak (kompor dan sekitarnya) setelah selesai memasak dengan tisu basah atau handuk

lembab, dan mengecek kembali area yang masih tampak kotor. Terdapat satu tugas yang memiliki hasil 83,3% dilakukan anak yakni membayar sesuai nominal yang disebutkan. Namun hasil observasi pendamping menunjukkan 100% anak tidak mengetahui nilai uang yang digunakan dalam transaksi jual beli.

Pelatihan ini menggunakan pendekatan dari teori pembelajaran konstruktivisme Piaget dan Vygotsky yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara aktif oleh siswa melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan (Fitria et al., 2025). Oleh sebab itu, aktivitas lingkungan nyata ditambah interaksi aktif dengan pendamping selama sesi pelatihan dapat memberikan pengalaman yang dapat meningkatkan kemampuan anak melakukan keterampilan ADL (berbelanja, memasak, dan membersihkan).

Tugas berbelanja merupakan misi di luar ruangan untuk memperoleh kemandirian, efikasi diri, dan perhatian dalam pengambilan keputusan (Cheung et al., 2022). Pada studi ini, ditemukan bahwa kemampuan melakukan pembayaran dengan jumlah yang benar masih menjadi masalah. Hal ini, menunjukkan bahwa mengajarkan konsep uang dan keterampilan mengelola uang dapat membantu memfasilitasi keterampilan berbelanja (Karunakaran et al., 2018). Keterampilan tersebut secara langsung berkaitan dengan kemampuan kognitif anak, sehingga perlu ditemukan strategi yang lebih baik dan efektif untuk mengajarkan anak tentang nilai uang.

Studi ini menggunakan media video untuk mengedukasi siswa tentang keterampilan ADL. Media video menjadi salah satu media pembelajaran efektif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak disabilitas. Hasil studi yang dilakukan Hidayat et al. (2023) menunjukkan adanya peningkatan keterampilan sosial anak disabilitas intelektual saat sebelum dan sesudah edukasi terapi bermain dengan metode video. Media video menggabungkan unsur gambar dan suara, yang menarik dapat perhatian anak tunagrahita dalam menyimak materi pembelajaran (Hidayat et al., 2023). Sesuai dengan karakteristik anak retardasi mental, anak akan sulit mempertahankan perhatian jika pembelajaran bersifat membosankan. Media yang lebih menyenangkan dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi belajar anak dan perhatian anak dalam belajar.

Metode simulasi di lingkungan belajar nyata dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam pembelajaran. Anak dilibatkan secara aktif dalam rangkaian aktivitas belanja, memasak sederhana (merebus telur), serta membersihkan area makan. Pendekatan ini memungkinkan anak mempraktikkan keterampilan fungsional yang relevan dengan kehidupan sehari-hari secara konkret, sehingga diharapkan memperkuat proses belajar melalui pengalaman langsung.

Proses ini akan membantu meningkatkan retensi memori dan pemahaman konsep abstrak (Fitria et al., 2025).

Selain itu, data informasi umpan balik dari pendamping juga dikumpulkan secara informal untuk mendapatkan pemahaman dasar tentang ketercapaian keterlibatan anak dalam melakukan keterampilan ADL. Selama kegiatan berlangsung anak tampak antusias, aktif mengikuti instruksi, dan menunjukkan respon positif terhadap pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Pembelajaran dalam pelatihan ini dilakukan berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*) dan simulasi yang dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta pemahaman konsep secara lebih konkret. Oleh karena itu, apabila latihan dilakukan secara berulang dan berkelanjutan, intervensi ini berpotensi memberikan peningkatan kemandirian yang lebih optimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan keterampilan hidup ganda berbasis aktivitas nyata dapat membantu meningkatkan keterampilan hidup sehari-hari pada anak dengan retardasi mental. Mayoritas anak mampu melakukan sebagian besar aktivitas ADL seperti berbelanja, memasak sederhana, menyajikan makanan, dan membersihkan area makan setelah mengikuti pelatihan. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman langsung, simulasi aktivitas nyata, dan penggunaan media video mampu meningkatkan keterlibatan, motivasi, serta pemahaman anak terhadap keterampilan fungsional sehari-hari.

Meskipun demikian, beberapa keterampilan yang berkaitan dengan penggunaan uang, keselamatan saat memasak, dan kebersihan area memasak masih memerlukan pendampingan dan latihan berulang. Oleh karena itu, pelatihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan terstruktur berpotensi meningkatkan kemandirian anak secara lebih optimal. Intervensi ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang aplikatif, ekonomis, dan mudah diterapkan di sekolah maupun lingkungan keluarga untuk mendukung perkembangan kemampuan adaptif anak dengan retardasi mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam artikel ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang telah terlibat sebagai pendamping anak dan pelatih anak dalam kegiatan Pelatihan Keterampilan Hidup Ganda Berbasis Aktivitas Nyata: Jingga Prasta Sulistyowati, Dayang Ilia Hanim, Nala Khairunnisa, Nindi Setia Puspita, Putri Sukma Alifa, Allya Septyara, Marini Wulandari, Mayla Shafirda Ekawati, Rachel Patrecia Hutabarat, Wirdatul Aulia, Adinda Tsary Nafisa Setiawan,

Anisah Nur Rahmawati, Rahmadani, Alfian Sadikin, Alfiyandi Aiska Putra dan Jhony Andika Imanuel Sinambela. Selain itu, ucapan terima kasih kepada guru SLB N Batam yang telah membantu kelancaran pelaksanaan pelatihan dan mengkoordinir siswa SLB serta memberi arahan untuk persiapan interaksi dengan siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Cheung, J. C., Ni, M., Tam, A. Y., Chan, T. T., Cheung, A. K., Tsang, O. Y., Yip, C., Lam, W., & Wong, D. W. (2022). Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. *Engineered Regeneration*, 3, 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.engreg.2022.03.003>
- Fitria, R., Kholifah, B., Mashuri, M. A. I., & Hakim, F. A. El. (2025). Integrasi virtual reality (VR) dalam Kurikulum Merdeka: Peluang pengembangan dan tantangan implementasi di sekolah Indonesia. *Pnisi Journal of Education*, 5(1), 191–203.
- Gargiulo, R. M., & Bouck, E. C. (2018). *Special education in contemporary society: An introduction to exceptionality* (7th ed.). SAGE Publications.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2019). *Exceptional learners: An introduction to special education* (14th ed.). Pearson.
- Hidayat, S. A., Erwanyah, R. A., & Purwacaraka, M. (2023). Edukasi terapi bermain dengan metode video pada anak disabilitas intelektual untuk meningkatkan keterampilan sosial. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 335–342. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1267>
- Karunakaran, M., Sugi, S., & Rajendran, K. (2018). Effectiveness of cognitive orientation to daily occupational performance to improve shopping skills in children with learning disability. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 50(3), 92–97. <https://doi.org/10.4103/0445-7706.244551>
- Mustikawati, N. (2020). Beban pengasuhan (caregiver burden) orang tua pada anak dengan retardasi mental. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 153–163.
- Oranga, J., Obuba, E., Sore, I., & Boinett, F. (2022). Parental involvement in the education of learners with intellectual disabilities in Kenya. *Open Access Library Journal*, 9, 1–18. <https://doi.org/10.4236/oalib.1108542>
- Ruteere, R. K., Mutia, J. M., Mwoma, T., & Runo, M. (2015). Challenges experienced in teaching daily living skills to learners with mental retardation. *Journal of Education and Practice*, 6(18), 159–164.
- Schalock, R. L., & Borthwick-Duffy, S. A. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports* (11th ed.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Shogren, K. A. (2021). *Intellectual disability: Definition, diagnosis, classification, and systems of supports* (12th ed.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Smith, S. M., & Tyler, T. J. (2014). *Introduction to special education: Making a difference* (8th ed.). Pearson.

- Snell, M., & Brown, F. (2011). *Instruction of students with severe disabilities* (8th ed.). Pearson.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wehman, D. L. (2013). *Life beyond the classroom: Transition strategies for young people with disabilities* (5th ed.). Paul H. Brookes Publishing.
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health (ICF)*. WHO Press.
- Muhamad Zamroni, Ratna Ratna, & Akbar Amin Abdullah. (2025). Hubungan Implementasi Protokol Pencegahan Infeksi Nosokomial dengan Angka Infeksi pada Pasien ICU di RSI Sultan Hadlirin Jepara. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(2), 344–352. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i2.1785>
- Salimatul Amalia, Nur Hamim, & Rizka Yunita. (2025). Pengaruh Health Education Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Menggunakan Metode Audio Visual dan Demonstrasi Terhadap Keterampilan Melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat : Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 5 Besuki. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. , 3(2), 217–240. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i2.1293>
- Alfidanur Mulia, Urip Pratama, & Ellyza fazlylawati. (2025). Hubungan Toxic Parents dengan Kesehatan Mental Remaja di MTs Krueng Raya. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(6), 210–219. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i6.1930>