



PSIKOEDUKASI TENTANG REGULASI DIRI PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI DESA BANDING AGUNG

Oleh

Naura Alfidha¹, Sawi Sujarwo², Dwi Hurriyati³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma

E-mail: ¹nauraalfidhaa2000@gmail.com, ²sowisujarwo@gmail.com,

³dwi.hurriyati@binadarma.ac.id

Article History:

Received: 02-04-2022

Revised: 24-04-2022

Accepted: 22-05-2022

Keywords:

Regulasi Diri, Anak Berkebutuhan Khusus, Psikoedukasi

Abstract: *Regulasi diri memiliki pengaruh besar pada perkembangan emosional dan sosial anak khususnya pada anak berkebutuhan khusus. Regulasi atau pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka, untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Psikoedukasi adalah treatment yang diberikan secara profesional dimana mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi. Pada anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung terdapat anak berkebutuhan khusus yang belum dapat meregulasi dirinya dengan baik dikarenakan belum adanya sekolah khusus serta pendidik kompeten untuk menangani anak berkebutuhan khusus. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan psikoedukasi berupa pelatihan sederhana dalam mengerjakan tugas dan pelatihan kedisiplinan. Adapun tujuan kegiatan yang meningkatkan kemampuan regulasi diri pada anak berkebutuhan khusus yang nantinya akan lebih mudah bagi mereka untuk menciptakan dorongan untuk diri sendiri dan membuktikan kompetensi yang dimiliki serta merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada*

PENDAHULUAN

Saat ini di Desa Banding Agung belum memiliki sekolah untuk anak yang memiliki kebutuhan khusus, dimana di Desa Banding Agung anak yang memiliki kebutuhan khusus masih melakukan kegiatan pembelajaran disekolah biasa, yang mengakibatkan anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus di desa ini belum dapat ditangani secara maksimal dalam bidang pendidikan dikarenakan belum adanya tenaga pendidik yang kompeten dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Di dukung pula dengan keadaan pandemi Covid-19 yang menuntut anak-anak untuk melakukan kegiatan pembelajaran daring yang menghadirkan permasalahan tersendiri bagi anak berkebutuhan khusus.

Dengan kondisi ini, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana Regulasi Diri pada anak berkebutuhan khusus dalam mengendalikan perilaku, mengelola emosi dan belajar



mempertahankan perhatian atau fokus dan apakah dapat dibangun regulasi diri yang baik seperti anak normal lainnya pada anak berkebutuhan khusus walaupun dengan keterbatasan yang mereka miliki. Penulis telah melakukan observasi pada tanggal 5 dan 7 Agustus 2021. Dari observasi tersebut penulis ingin mengetahui bagaimana meningkatkan regulasi diri yang baik pada anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung.

Regulasi diri memiliki pengaruh besar pada perkembangan emosional dan sosial anak. Regulasi diri atau pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka, untuk menahan kegembiraan, dan untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain (Morrisson, 2012). Hal ini berarti bahwa anak yang mampu mengendalikan emosi dan perilakunya dapat membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Regulasi diri merupakan aspek penting bagi anak dalam banyak situasi termasuk dalam kompetensi sosial.

Dalam mencapai regulasi diri yang baik terdapat beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana pada faktor internal regulasi diri menurut Bandura menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu faktor pertama ialah observasi diri dimana performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas. Faktor kedua yaitu proses penilaian dimana proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Faktor ketiga yaitu reaksi diri dimana manusia memiliki standar performa untuk menilai dirinya.

Selain faktor internal pada regulasi diri terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada dua bagian yaitu, Standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri. Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi. Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standar personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran. Selanjutnya yaitu, menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (reinforcement). Reward akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.

Dilihat dari faktor-faktor yang ada, faktor eksternal sangat mempengaruhi regulasi diri yang terbentuk pada anak. Karena sebagaimana anak berkebutuhan khusus yang ada di Desa Banding Agung belum didukung oleh faktor eksternal yang maksimal. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 5 dan 7 Agustus di Desa Banding Agung didapati bahwa orang tua dan lingkungan sekitar belum dapat mendukung penuh pembentukan regulasi diri pada anak dimana yang berdampak pada anak masih belum dapat mengontrol diri dan perilakunya dalam menjalankan tugas tertentu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 5 dan 7 Agustus 2021 didapati pada salah satu anak berkebutuhan khusus yang ada mereka tidak mau mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, mereka tidak langsung menyelesaikannya dan memilih untuk melakukan kegiatan yang lain seperti bermain dan



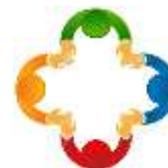
melakukan kegiatan yang ia sukai seperti bermain gadget. Dan jika diperintahkan untuk mengerjakan tugas kadang kala mereka merasa tidak peduli dan berakhir menangis dan mengamuk karna tidak mau mengerjakan tugasnya, yang berakibat saat tugas mulai dikumpul ia tidak membawa apapun pekerjaan rumah yang telah diberikan oleh guru. Selain itu, bukan hanya permasalahan dalam proses belajar mereka juga banyak yang memiliki ketidakmampuan untuk memahami aturan sosial, keluarga, sekolah, serta masyarakat. Yang berakibat timbulnya pandangan negatif kepada mereka yang memiliki kebutuhan khusus saat berada pada lingkungan sekitarnya karena kurangnya penanganan pendidik khusus yang kompeten dalam perkembangan mereka.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 5 dan 7 Agustus 2021, anak yang memiliki kebutuhan khusus di Desa Banding Agung masih kurang dapat untuk meregulasi diri mereka, dan dilihat juga bahwa peran orang tua belum sepenuhnya terlibat dalam pembentukan regulasi diri mereka karena belum adanya pengetahuan orang tua bagaimana treatment yang diperlukan dalam mengasuh anak yang memiliki kebutuhan khusus. Dan penulis melihat pada beberapa orang tua mereka bahkan tidak memperlakukan anaknya selayaknya orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, namun hanya menganggap anaknya bandel dan malas karena belum dapat melakukan hal tertentu misalnya dalam pembelajaran tanpa melihat sebenarnya anaknya memerlukan didikan dan pola asuh khusus karna keterbatasan yang mereka miliki.

Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik mengambil program keilmuan tentang psikoedukasi tentang regulasi diri pada anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung. Dimana menurut Santrock (2008) Regulasi diri (Self-Regulatory) adalah suatu tujuan dalam penciptaan pemikiran sendiri, perasaan sendiri dan perilaku sendiri. sedangkan menurut Eisenberg (dalam Papalia, 2010), regulasi diri (Self-regulation) adalah kemampuan mengontrol perilaku seseorang dalam kondisi tidak adanya kontrol eksternal, setelah berulang kali berhubungan dengan ukuran perkembangan kata hati, seperti menolak godaan dan memperbaiki tindakan yang salah. Dimana pada permasalahan ini untuk mencapai tujuan regulasi diri yang di inginkan orang tua juga memiliki peran penting sebagai pendidik utama dan pengasuh bagi anak, mendidik anak dengan baik dan benar berarti menumbuhkan kembangkan totalitas potensi anak secara wajar (Yusniyah dalam Yusiana, 2011).

Dalam permasalahan ini, melalui pemberian psikoedukasi yang diartikan sebagai pemberian pemahaman, pendidikan psikologis pada individu dan kelompok masyarakat dapat mendampingi anak berkebutuhan khusus dengan baik dalam meningkatkan regulasi diri yang baik. Bagaimana McFarlane (2004) menjelaskan psikoedukasi adalah treatment yang diberikan secara professional dimana mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi. Psikoedukasi yang diberikan dapat membantu masyarakat dan orang tua mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan social dalam menghadapi tantangan yang ada dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi masalah tersebut.

Pada permasalahan ini penulis merancang pelaksanaan program intervensi yang terdiri dari empat tahapan. Tahap pertama evaluasi diri dan pengawasan, tahap kedua melakukan perancangan tujuan dan strategi, tahap ketiga membuat strategi pelaksanaan dan pengawasan, dan tahap terakhir yaitu melakukan strategi dalam pengawasan hasil belajar anak. Seperti memberikan. psikoedukasi pada anak berkebutuhan khusus berupa pelatihan dalam. mengerjakan tugas, membuat jadwal mandiri dalam belajar dan merencanakan



tujuan untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam rancangan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan regulasi diri pada anak berkebutuhan khusus yang nantinya akan lebih mudah bagi mereka untuk menciptakan dorongan untuk diri sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki serta merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu dan Tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk praktik langsung. Adapun subjek dalam pengabdian ini adalah anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung. Kegiatan dilakukan di salah satu rumah penduduk di Desa Banding Agung. Dengan psikoedukasi yang berupa pelatihan sederhana dan pelatihan kedisiplinan yang diberikan. Adapun metode yang digunakan dalam praktik kerja lapangan ini yaitu:

1) Observasi

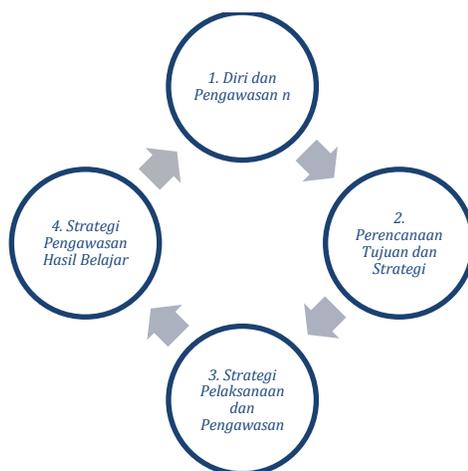
Dalam program keilmuan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) ini dilakukan secara langsung terhadap anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung, Observasi dilakukan untuk mengetahui sudah memiliki regulasi diri yang baik seperti kemampuan berfikir, mengontrol diri, mengatur dan mengarahkan diri.

2) Wawancara

Pada program keilmuan ini telah dilakukan wawancara kepada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana anak berkebutuhan khusus dapat meregulasi dirinya dalam kegiatan sehari-hari ataupun dalam kegiatan belajar.

3) Psikoedukasi

Psikoedukasi dalam program keilmuan ini dilakukan kepada anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung. Pemberian psikoedukasi pada permasalahan ini, penulis memberikan tahapan intervensi kepada anak untuk meningkatkan regulasi diri anak berkebutuhan khusus.



Gambar 1. Rancangan Pelaksanaan Program Intervensi

Program intervensi yang dilakukan terdiri dari 4 tahapan. Adapun uraian tahapan pelaksanaan intervensi sebagai berikut : Melalui ibu, penulis memperoleh gambaran strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan anak dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar sehingga memberi acuan dalam penetapan program intervensi yang akan dilakukan.

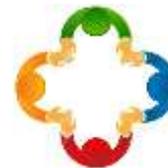


Selama seminggu penulis mengamati dan memantau kegiatan anak dalam belajarnya, kemudian mencatat strategi apa saja yang sudah dilakukan dan belum atau tidak dapat dilakukan oleh anak sehubungan dengan strategi yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah seminggu, kemudian penulis meminta untuk berdiskusi kepada anak tentang ketepatan dalam menjalankan strategi yang telah dijalankan. Hal yang didiskusikan adalah apakah strategi yang telah dijalankan menunjukkan perubahan yang positif/ tidak, dan mengapa ada strategi yang belum dapat dilakukan (jika ada). Setelah penulis berdiskusi dengan anak, kemudian menulis mendapatkan hasil diskusi dan pengamatannya terhadap anak. Penulis dan ibu berdiskusi mengenai kendala yang dihadapi ibu dalam memonitor/ memantau anaknya, lalu mengenai pandangan ibu tentang ketepatan penggunaan strategi yang telah dijalankan anak, kemudian hambatannya (jika ada) dan mencari solusinya secara bersama-sama, yang nanti akan diterapkan kepada anak kembali.

Anak mampu melihat keberhasilan usahanya dalam mengatur dirinya dalam kegiatan belajar berdasarkan tujuan dan strategi yang telah ditetapkan dan dijalankan. Pada tahap ini, Penulis bertanya kepada anak mengenai proses yang dijalankannya selama intervensi (penerapan strategi belajar) apakah menurut anak sudah berhasil atau belum. Jika berhasil, apa yang menyebabkan proses tersebut berhasil dan jika belum berhasil, apa yang menyebabkan proses tersebut tidak berhasil. Setelah ibu berdiskusi dengan anak, kemudian penulis mendapatkan hasil diskusi. Tahapan ini dikatakan berhasil jika ibu dan anak merasa bahwa hal-hal yang telah ditetapkan pada tahap I, II dan tahap III dijalankan dengan tepat sehingga memperoleh hasil yang baik, bahwa anak mampu melakukan regulasi diri dalam belajarnya. Selanjutnya Agar anak dapat melakukan strategi belajar secara efektif, maka pengenalan pola atau gaya belajar anak pun amat diperlukan untuk dikenali dalam rangka mendukung keterampilan anak dalam menerapkan strategi belajarnya. Sehingga disini akan dibahas mengenai pengenalan gaya belajar. Gaya Belajar (Learning Style) anak. Gaya Belajar adalah suatu cara atau pola yang sistematis, mulai saat informasi atau pengetahuan stimulus diterima oleh panca indera kemudian diolah otak secara tepat dan efektif sehingga informasi atau stimulus tersebut mampu bertahan lama di dalam ingatan dan bermanfaat bagi proses belajar. Setiap individu memiliki gaya belajar yang unik dan berbeda. Gaya belajar yang dimiliki anak akan menentukan seberapa besar anak menyerap materi yang disampaikan oleh sang pengajar. Kesamaan metode dalam penyampaian materi dengan gaya belajar anak itu sendiri akan lebih memaksimalkan dalam penyerapan dan pemahaman pada anak berkebutuhan khusus.

HASIL

Pemberian psikoedukasi tentang regulasi diri pada anak berkebutuhan khusus yang berupa pelatihan sederhana seperti dalam mengerjakan tugas dengan melakukan kegiatan yang teratur dan menerapkan kedisiplinan sangat berdampak positif terhadap regulasi diri anak berkebutuhan khusus di desa ini. Orang tua juga lebih memahami pentingnya meningkatkan regulasi diri yang baik khususnya pada anak berkebutuhan khusus dan memahami pentingnya peran mereka terhadap perkembangan regulasi anak. Anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung mulai dapat meningkatkan regulasi walaupun memerlukan waktu yang lebih panjang dari pada anak normal lainnya. Sebelum diberikannya psikoedukasi tentang regulasi diri pada anak berkebutuhan khusus. Terlihat beberapa anak berkebutuhan khusus masih belum dapat meregulasi dirinya sendiri dengan baik. Sebagian



anak belum dapat belajar mengendalikan perilaku, mengelola emosi dan belajar mempertahankan perhatian atau fokus pada tugas-tugas tertentu meskipun telah dibujuk untuk melakukan hal tertentu dan lebih mementikan kemauan dirinya sendiri dibandingkan melakukan sesuatu yang sesuai aturan. Namun, setelah diberikan psikoedukasi tentang regulasi diri berupa pelatihan pelatihan yang penulis berikan secara terkontrol dan terjadwal pada anak berkebutuhan khusus, maka terlihat perkembangan mereka dalam meregulasi diri sendiri walaupun mulai dari hal-hal kecil seperti dapat mengatur waktu dalam mengerjakan tugas sekolah tanpa dibujuk lagi oleh orang tua dan mulai dapat mengatur emosinya jika menemui hal-hal yang tidak disenangi. Dimana hal ini membuat anak tahu apa tuntutan dari lingkungan sekitarnya, dan berupaya untuk menyesuaikan perilaku yang sesuai dengan lingkungannya.



Gambar 1. Proses Program Keilmuan

DISKUSI

Kegiatan pengabdian keilmuan ini memiliki suatu aspek terpenting yaitu pada potensi keberlanjutan. Permasalahan dalam melaksanakan kegiatan keilmuan yaitu kurangnya regulasi pada anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung dimana Regulasi Diri adalah aspek terpenting bagi anak berkebutuhan khusus untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain dan juga merupakan aspek penting bagi anak berkebutuhan khusus dalam banyak situasi termasuk dalam kompetensi sosial.

Dengan adanya kegiatan program keilmuan ini, penulis memberikan sebuah pengetahuan dan wawasan untuk orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung sebagai pengetahuan dan memperluas wawasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program keilmuan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui pemberian psikoedukasi regulasi diri berupa pelatihan pelatihan sederhana dapat meningkatkan regulasi diri anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung, walaupun penerapan intervensi ini yang diberikan kepada anak berkebutuhan khusus memakan waktu lebih lama dibandingkan melakukan kepada anak normal lainnya. Pemberian pelatihan-pelatihan sederhana dalam belajar dapat merubah regulasi diri anak yang sebelumnya belum baik, namun dari hari ke hari anak anak mulai dapat meregulasi



dirinya dengan baik. Oleh karena itu, hal ini sangat baik untuk terus diterapkan dalam proses perkembangan anak berkebutuhan khusus di Desa Banding Agung.

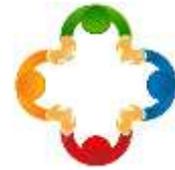
PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam penyusunan Laporan ini, penulis mengalami kesulitan dan hambatan, namun atas semua dukungan dari berbagai pihak, baik secara materi maupun spiritual, sehingga penulis akhirnya mampu menyelesaikan Laporan ini dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd., MM selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Ibu Desi Arisandy, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Mutia Mawardah S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Bapak Novri Hadinata, M.Kom selaku dosen pembimbing lapangan tiada henti-hentinya memberikan dukungan serta saran.
5. Bapak Sawi Sujarwo S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing keilmuan yang tiada hentinya dan selalu memberikan pengarahannya, nasihat, dukungan serta saran.
6. Ibu Yuliana, Am.Keb. selaku bidan yang bertugas di Desa Banding Agung
7. Bapak Hapritomo, SIP beserta jajarannya selaku kepala Desa Banding Agung yang membantu sebagai fasilitator.
8. Seluruh masyarakat Desa Banding Agung yang menerima kami dengan baik, dorongan serta bantuannya selama kegiatan KKN-T berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Mangunsong, F. M., & Wahyuni, C. 2018. Keterlibatan Orang Tua terhadap Keterampilan Sosial Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Psikologi*, 45, 167. <https://doi.org/10.22146/jpsi.32341>
- [2] Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlanga: Jakarta.
- [3] Hallahan, D.P. & Kauffman, J.M. 2006. *Exceptional Learners: Introduction to Special Education* 10th ed. USA: Pearson
- [4] Desiningrum, D. R. 2016. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain, 1-158.
- [5] Atmaja, J. R. 2018. *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- [6] Pradipta, Galuh Amithya. 2013. Keterlibatan Orangtua dalam Proses Mengembangkan Literasi Dini Pada Anak Usia Paud di Surabaya. *Jurnal Departemen Ilmu Informasi dan Perpustakaan*. Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Airlangga
- [7] Rusdian, Cynthia. 2012. Hubungan antara Psychological Well-being dan Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Anak Disabilitas Intelektual Usia Kanak-kanak (4-11 Tahun). *Psikologi*. Universitas Indonesia. Depok



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN