

## Upaya Guru dalam Meningkatkan Mental Hygiene Bagi Anak dengan Hambatan Intelektual Ringan Kelas 5 di SLBN Batang dan di SLBN Tegal

Ferla Imelgi Sephtiani\*, N Dede Khoeriah

Program Studi Pendidikan Luar Biasa, Universitas Islam Nusantara, Indonesia

\*Corresponding Author: [ferlaimelgi2@gmail.com](mailto:ferlaimelgi2@gmail.com)

Dikirim: 31-08-2025; Direvisi: 10-05-2026; Diterima: 12-05-2026

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan upaya guru dalam meningkatkan mental hygiene pada anak dengan hambatan intelektual ringan kelas 5 di SLBN Batang dan SLBN Tegal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam upaya guru dalam meningkatkan mental hygiene pada anak dengan hambatan intelektual ringan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan study dokumentasi, dengan teknik analisis data menggunakan reduksi data, display data, menarik kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja guru pembimbing dalam mewujudkan mental hygiene pada anak dengan hambatan intelektual ringan dilakukan melalui program pengembangan diri yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa, guru berperan sebagai pembimbing dan pendamping perkembangan mental anak. Upaya ini mencakup asesmen awal, pelibatan orang tua, metode pembimbingan individual seperti face to face dan simulasi praktik, serta penguatan positif berupa token reward dan pujian, yang dilaksanakan oleh guru berkompeten di bidang pendidikan luar biasa. Kondisi awal anak dengan hambatan intelektual ringan di SLBN Batang dan SLBN Tegal menunjukkan ketidakstabilan mental, ketergantungan pada orang dewasa, serta kesulitan emosi dan sosial, namun setelah program diterapkan secara konsisten, terlihat peningkatan dalam kemandirian, sosialisasi, serta kemampuan merawat dan menolong diri sendiri.

**Kata Kunci:** Mental Hygiene; Anak Dengan hambatan intelektual Ringan.

**Abstract:** The purpose of this study is to describe the efforts of teachers in improving mental hygiene for 5th-grade children with mild intellectual disabilities at SLBN Batang and SLBN Tegal. This research uses a qualitative approach with a descriptive method to deeply explore the efforts of teachers in improving mental hygiene for children with mild intellectual disabilities. Data collection techniques used observation, interviews, and documentation study, with data analysis techniques using data reduction, data display, drawing conclusions, and verification. The research results show that the performance of guidance teachers in achieving mental hygiene in children with mild intellectual disabilities is carried out through self-development programs tailored to the characteristics and needs of the students, with teachers acting as guides and companions in the children's mental development. These efforts include initial assessments, parental involvement, individual guidance methods such as face-to-face interactions and practice simulations, as well as positive reinforcement in the form of token rewards and praise, carried out by teachers competent in special education. The initial condition of children with mild intellectual disabilities at SLBN Batang and SLBN Tegal showed mental instability, dependence on adults, and emotional and social difficulties. However, after the program was consistently implemented, improvements were observed in independence, socialization, and the ability to care for and help themselves.

**Keywords:** *Mental Hygiene*; Children with Mild Intellectual Disabilities.

## PENDAHULUAN

Pendidikan bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) memerlukan pendekatan khusus yang memperhatikan kebutuhan dan potensi masing-masing individu, termasuk anak dengan hambatan intelektual yang merupakan salah satu jenis ABK. Dalam Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 ayat 1 dan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, negara memberikan jaminan pendidikan berkualitas bagi anak berkebutuhan khusus.

Anak-anak dengan hambatan intelektual ringan memiliki kemampuan intelektual yang berada di bawah rata-rata, namun dengan bimbingan yang tepat, mereka mampu mencapai kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Halidu (2022) Keterbelakangan mental (hambatan intelektual) adalah keadaan perkembangan mental yang lambat atau tidak lengkap yang didefinisikan oleh defisit keterampilan perkembangan yang mengganggu semua tingkat kecerdasan, termasuk kapasitas kognitif, verbal, motorik, dan sosial”.

Aspek kesehatan mental anak-anak dengan hambatan intelektual menjadi faktor utama dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial mereka, serta dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan proses pembelajaran. Pendekatan yang menyeluruh terhadap kesehatan mental anak-anak dengan hambatan intelektual dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dan mendorong kemandirian di berbagai aspek kehidupan. Menurut Latipun, (2019) Istilah ‘kesehatan mental’ diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata ‘mental’ diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.

*Mental hygiene* merupakan kondisi mental yang sehat yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan dengan produktif dan bahagia. Bagi anak dengan hambatan intelektual ringan, *mental hygiene* sangat penting untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial, mengelola emosi, dan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Namun, kenyataannya, anak-anak dengan hambatan intelektual sering kali menghadapi berbagai tekanan dan stigma yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Guru memiliki peran penting dalam mendukung dan meningkatkan *mental hygiene* anak dengan hambatan intelektual ringan. Melalui berbagai upaya, seperti bimbingan psikologis, pendekatan personal, dan pengajaran yang inklusif, guru dapat membantu anak-anak ini untuk lebih percaya diri, mandiri, dan mampu mengatasi tantangan dengan lebih baik. Seperti dalam penelitian Yanni (2020) bahwa upaya yang dilakukan guru ketika mengalami kesulitan dalam memahami Pelajaran yang disampaikan anak tunagrahita ringan adalah dengan memberikan bimbingan pribadi, melakukan tanya jawab, serta beberapa kali bersikap tegas.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya peran guru dalam mendukung *mental hygiene* anak-anak berkebutuhan khusus. Guru pembimbing telah berupaya menciptakan program pengembangan diri untuk mendukung kesehatan mental anak dengan hambatan intelektual, meskipun masih ditemukan hambatan seperti ketergantungan yang tinggi dan kurangnya ketenteraman psikologis. Halidu (2022) menegaskan bahwa keterbelakangan mental memengaruhi



hampir seluruh aspek fungsi kecerdasan anak, termasuk emosi dan interaksi sosial. Anak-anak dengan hambatan intelektual tidak hanya mengalami kesulitan dalam aspek kognitif seperti berpikir logis, memecahkan masalah, atau memahami informasi abstrak, tetapi juga menunjukkan keterbatasan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Mereka sering kali belum mampu membedakan emosi dengan jelas atau merespons situasi sosial secara tepat. Misalnya, dalam situasi yang menuntut kesabaran atau kerja sama, mereka mungkin menunjukkan perilaku impulsif, menarik diri, atau bahkan tantrum karena keterbatasan dalam pengendalian diri. Dalam aspek interaksi sosial, hambatan intelektual turut berdampak pada kemampuan anak dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Anak mungkin mengalami kesulitan dalam memahami isyarat sosial, seperti ekspresi wajah, nada suara, atau aturan-aturan tidak tertulis dalam percakapan. Akibatnya, mereka cenderung mengalami kesulitan untuk diterima dalam lingkungan sosial, sering merasa terisolasi, atau mengalami konflik dalam berinteraksi. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan intelektual bukan hanya soal kecerdasan akademik, tetapi juga berpengaruh langsung pada cara anak memahami dirinya, mengatur emosi, dan berelasi dengan lingkungan. Oleh karena itu, pendampingan terhadap anak dengan hambatan intelektual sejatinya dilakukan secara menyeluruh dan sabar, mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial. Guru dan orang tua perlu menciptakan lingkungan yang aman, suportif, serta menyediakan rutinitas yang konsisten. Interaksi yang penuh empati dan kegiatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan anak menjadi kunci dalam membentuk kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lebih baik di lingkungan sosialnya.

Di sisi lain, Latipun (2019) menjelaskan pentingnya pendekatan *mental hygiene* dalam pendidikan anak-anak dengan gangguan intelektual untuk menciptakan kondisi psikis yang sehat, yang memungkinkan mereka hidup produktif dan bahagia. Pendekatan *mental hygiene* memegang peranan yang sangat penting dalam pendidikan anak-anak dengan gangguan intelektual karena secara fundamental berupaya menciptakan kondisi psikis yang sehat, stabil, dan suportif. Anak dengan gangguan intelektual sering menghadapi tantangan emosional dan sosial yang kompleks, seperti rasa tidak percaya diri, kecemasan, frustrasi, serta kesulitan berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan. Jika kondisi mental ini dibiarkan tanpa perhatian yang memadai, maka bukan hanya proses belajar yang terganggu, tetapi juga kualitas hidup anak secara keseluruhan. Melalui pendekatan *mental hygiene*, pendidik dan orang tua diajak untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, melainkan juga memperhatikan kenyamanan emosional, keamanan psikologis, dan penerimaan sosial anak. Hal ini dapat diwujudkan melalui interaksi yang penuh empati, pemberian motivasi secara positif, dan penghargaan terhadap usaha anak, sekecil apa pun. Anak perlu merasa diterima dan dihargai agar dapat membangun konsep diri yang positif serta memiliki dorongan internal untuk berkembang sesuai potensinya. Kesehatan mental yang terjaga membantu anak-anak dengan gangguan intelektual untuk lebih mudah mengelola stres, menjalin relasi sosial, dan menjalani rutinitas harian dengan lebih mandiri. Ketika mereka merasa tenang, aman, dan dihargai, maka proses internalisasi nilai-nilai positif serta pembelajaran keterampilan hidup pun akan lebih optimal. Pada akhirnya, tujuan utama dari pendidikan bukan hanya agar anak mampu



mencapai standar akademik, tetapi agar mereka bisa hidup secara produktif, bermakna, dan merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya meskipun dengan keterbatasan yang dimiliki.

Berdasarkan studi-studi terdahulu, terdapat kesenjangan dalam penerapan program penguatan *mental hygiene* di sekolah-sekolah luar biasa, khususnya dalam aspek struktur, keberlanjutan, dan efektivitas metode yang digunakan. Sebagian besar penelitian berfokus pada penguatan keterampilan akademik dan sosial, namun belum banyak yang secara eksplisit meneliti peran aktif guru dalam strategi penguatan kesehatan mental anak dengan hambatan intelektual ringan secara sistematis dan kontekstual, terutama di daerah seperti SLBN Batang dan SLBN Tegal. Sehingga dibutuhkan penelitian yang tidak hanya mengamati intervensi guru secara umum, tetapi juga deskripsi intervensi dan mengevaluasi pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan *mental hygiene* secara spesifik dan terarah.

Dengan demikian, penelitian ini fokus pada praktik nyata guru dalam mendukung *mental hygiene* anak dengan hambatan intelektual ringan melalui strategi yang kontekstual, dengan mempertimbangkan tantangan lokal serta keterbatasan sumber daya yang ada. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam mengenai cara kerja guru dalam menciptakan lingkungan psikologis yang kondusif bagi anak dengan hambatan intelektual.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang upaya guru dalam meningkatkan *mental hygiene* pada anak dengan hambatan intelektual ringan, serta mengidentifikasi strategi dan tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya di SLBN Batang dan SLBN Tegal. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam bidang pendidikan khusus, serta menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikologis yang lebih efektif dan terstruktur bagi anak-anak dengan hambatan intelektual ringan di sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yang berorientasi pada penggalian mendalam mengenai upaya guru dalam meningkatkan *mental hygiene* anak dengan hambatan intelektual. Pendekatan kualitatif dirancang untuk menghasilkan data naratif yang kaya, berupa perilaku dan ungkapan, baik tertulis maupun lisan, sebagaimana dijelaskan oleh Bogdan dan Taylor dalam Pahleviannur et al. (2022). Kegiatan penelitian dilakukan di SLB N Batang dan SLBN Tegal, lembaga pendidikan di Jawa Tengah yang mengutamakan layanan pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus, termasuk anak dengan hambatan intelektual. Fokus penelitian adalah dua guru yang dipilih melalui teknik purposive, dengan pertimbangan pengalaman dan keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran anak dengan hambatan intelektual. Proses pengumpulan data dengan teknik observasi dan wawancara. Observasi diartikan sebagai aktivitas pencatatan fenomena secara terencana dan sistematis terkait objek tertentu (Rizal & Ihsan, 2023). Sementara itu, Berger dalam Kriyantono (2022) mendeskripsikan wawancara sebagai dialog antara peneliti yang membutuhkan informasi dan narasumber yang dianggap memiliki wawasan penting terhadap objek penelitian. Observasi dilakukan sampai menemukan data jenuh untuk mengamati interaksi pembelajaran. Adapun



wawancara semi -terstruktur diterapkan guna menggali secara rinci upaya guru dalam meningkatkan *mental hygiene* bagi anak dengan hambatan intelektual ringan. Data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian, serta penarikan kesimpulan guna mengidentifikasi tema-tema utama yang relevan dengan fokus penelitian

## **Pembahasan**

### **Kinerja Guru Dalam Mewujudkan Mental Hygiene Pada Anak Dengan hambatan intelektual di SLBN Batang dan SLBN Tegal**

Kinerja guru memegang peranan yang sangat penting dalam mendampingi dan membimbing anak-anak dengan hambatan intelektual ringan, terutama dalam upaya membentuk kondisi mental yang sehat atau *mental hygiene*. Anak-anak dengan hambatan intelektual ringan umumnya memiliki tingkat kecerdasan yang berada di bawah rata-rata, namun mereka tetap memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang apabila diberikan pendampingan yang tepat, intensif, dan konsisten. Guru pembimbing tidak hanya bertugas menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga menjadi figur sentral dalam membangun lingkungan psikologis yang aman, mendukung, dan menumbuhkan rasa percaya diri bagi peserta didik. Peran ini sangat krusial mengingat anak-anak dengan keterbatasan intelektual sering kali mengalami kesulitan dalam memahami emosi mereka sendiri, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain di sekitarnya.

Kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain.. Dalam hal ini pendidikan luar biasa, *mental hygiene* sangat penting karena anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar.

Dalam kehidupan sehari-hari, anak dengan hambatan intelektual ringan juga berisiko mengalami tekanan psikologis akibat ketidakmampuan dalam mengikuti ritme lingkungan sosial yang lebih luas, serta kemungkinan terpapar stigma dan diskriminasi dari masyarakat. Oleh karena itu, kehadiran guru pembimbing yang memahami karakteristik dan kebutuhan khusus mereka sangat dibutuhkan untuk membimbing mereka menuju kondisi mental yang stabil dan sehat. Melalui interaksi yang empatik, metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individual, serta dukungan emosional yang berkelanjutan, guru dapat membantu anak-anak ini membentuk sikap hidup yang lebih mandiri, mengenali dan mengelola emosi dengan lebih baik, serta menyesuaikan diri secara sosial dengan lebih efektif.

Lebih dari itu, guru pembimbing juga berperan sebagai fasilitator yang menjembatani antara dunia pendidikan dan dunia nyata yang dihadapi oleh peserta didik, dengan membekali mereka keterampilan dasar untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Hal ini mencakup pembiasaan perilaku hidup sehat secara mandiri, seperti menjaga kebersihan diri, memahami rutinitas harian, dan mengambil keputusan sederhana yang sesuai dengan situasi. Dengan demikian, kinerja guru pembimbing yang optimal tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kehidupan anak dengan hambatan intelektual ringan secara menyeluruh, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun psikologis. Pembentukan *mental hygiene* yang kuat pada akhirnya akan menjadi



fondasi penting bagi anak-anak ini untuk mencapai potensi terbaik mereka dan hidup dengan lebih bermakna dalam masyarakat.

Guru menyampaikan bahwa anak-anak dengan hambatan intelektual memiliki keterbatasan dalam berpikir, komunikasi, dan konsentrasi. Mereka sering menunjukkan respons yang lambat terhadap instruksi pembelajaran dan memerlukan waktu lebih panjang untuk memahami konsep yang diajarkan. Dalam hal ini, guru pendamping berperan penting dengan menerapkan strategi pembelajaran yang adaptif dan personal. Menurut penelitian oleh Hutapea dan Siregar (2024:45), guru pendamping di kelas reguler menggunakan pendekatan diferensiasi, seperti penyederhanaan tugas, penggunaan alat bantu visual, serta pemberian instruksi secara bertahap dan berulang-ulang. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa lebih memahami materi, tetapi juga memperkuat interaksi sosial mereka dengan teman sebaya. Kesabaran dan konsistensi guru menjadi faktor kunci dalam membangun rasa percaya diri siswa dan menciptakan suasana belajar yang inklusif serta suportif.

SLBN Batang dan SLBN Tegal sama-sama menjalankan program *bina diri* dan *bimbingan individual* sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan mental hygiene anak dengan hambatan intelektual. Tujuannya antara lain agar anak mampu:

- 1) Menjaga kebersihan diri
- 2) Mengelola emosi
- 3) Berinteraksi secara sosial
- 4) Memiliki kepercayaan diri dan kemandirian

Di SLBN Batang, kegiatan seperti mencuci tangan, menyikat gigi, merapikan pakaian, hingga latihan mengenal emosi melalui gambar, menjadi rutinitas yang diajarkan dengan metode visual dan praktik langsung.

Menurut IS: “Kami lebih banyak menggunakan pendekatan langsung... latih mereka dari hal kecil seperti menyikat gigi atau memakai sabun dengan benar.”

Di SLBN Tegal, metode pembelajaran lebih bersifat individual dan berbasis *analisis tugas*, *prompt verbal/fisik*, serta sistem *token ekonomi*. Seperti dijelaskan MS: “...dilakukan pembelajaran bertahap, pendekatan dengan prompt fisik maupun verbal, serta token ekonomi...”

ST juga menambahkan: “...kita lihat dulu kapan anak mulai menunjukkan perilaku yang kurang sesuai dan apa penyebabnya... dibantu lewat pendampingan satu per satu.”

SLB secara konsisten mengimplementasikan program pengembangan diri dan bimbingan individual sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan *mental hygiene* anak dengan hambatan intelektual. Kegiatan seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan merapikan pakaian diajarkan. Sejalan dengan penelitian Celsea (2023) metode yang digunakan di SLBN Batang juga menitikberatkan pada praktik langsung yang berulang, pendampingan intensif, serta penggunaan media visual sebagai alat bantu belajar. Guru membimbing peserta didik secara bertahap dengan mengarahkan setiap langkah dalam aktivitas bina diri, dimulai dari mengenalkan alat, memberi contoh, hingga mengulang secara mandiri dengan pengawasan. Menurut Ibu IS, guru di SLBN Batang, “Kami lebih banyak menggunakan pendekatan langsung... latih mereka dari hal kecil seperti menyikat gigi atau memakai sabun



dengan benar.” Ungkapan ini menunjukkan bahwa pendekatan praktik langsung dalam pelatihan keterampilan dasar merupakan strategi utama dalam mengembangkan kemandirian anak-anak tunagrahita di sekolah tersebut.

Hal serupa juga diterapkan di SLBN Tegal. Di sana, proses pembelajaran lebih bersifat individual melalui analisis tugas (*task analysis*), di mana setiap keterampilan dipetakan ke dalam langkah-langkah kecil yang lebih mudah dipelajari oleh siswa. Pendekatan ini diperkuat dengan penggunaan *prompt* verbal dan fisik serta sistem token ekonomi sebagai penguat positif. Dengan menerapkan prinsip pengajaran terstruktur, baik di SLBN Batang maupun SLBN Tegal, para guru berupaya menanamkan keterampilan hidup sehari-hari yang esensial bagi peserta didik agar mampu hidup mandiri dalam lingkungannya masing-masing.

Guru-guru di kedua sekolah melakukan asesmen bertahap, baik secara formatif (selama proses) maupun sumatif (akhir). Penilaian dilakukan melalui observasi langsung dan pencatatan perilaku anak sehari-hari.

SLBN Batang menggunakan catatan harian dan observasi perkembangan anak dari waktu ke waktu, sedangkan di SLBN Tegal dilakukan asesmen dalam tiga tahap: awal, selama proses, dan akhir dengan penekanan pada penilaian formatif.

Secara umum, hasil pembimbingan menunjukkan perkembangan positif, meskipun belum merata. Di SLBN Batang, anak-anak mulai mampu menjaga kebersihan diri dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Menurut IS: “...beberapa anak yang awalnya suka tantrum, sekarang sudah bisa menenangkan diri.”

Di SLBN Tegal, beberapa anak mulai menunjukkan peningkatan keberanian tampil di depan umum, namun sebagian besar masih bergantung pada guru dan orang tua.

#### a. Faktor Pendukung dan Hambatan

Faktor pendukung pelaksanaan bimbingan di kedua sekolah meliputi:

- 1) Dukungan guru dan orang tua
- 2) Lingkungan belajar yang kondusif
- 3) Konsistensi metode dan pendekatan individual

Sedangkan hambatan yang dihadapi meliputi:

- 1) Perbedaan kondisi setiap anak
- 2) Keterbatasan alat bantu
- 3) Ketidaksiapan anak dalam belajar
- 4) Kurangnya keterlibatan orang tua (di beberapa kasus)

#### **Upaya yang Dilakukan Guru dalam Mewujudkan Mental Hygiene pada Anak Dengan hambatan intelektual di SLBN Batang dan SLBN Tegal**

Guru bukan hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing dan konselor bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Menurut Wiyani, (2018:99) “Anak dengan hambatan intelektual” adalah “Istilah yang digunakan untuk menyebutkan anak yang mempunyai keadaan dengan intelegensia yang kurang sejak masa perkembangan (sejak lahir atau sejak masa kanak-kanak)” Dalam konteks anak dengan hambatan intelektual ringan, guru sejatinya mampu: mengenali kebutuhan emosional siswa, merancang metode pembelajaran yang fleksibel, memberikan dukungan sosial dan emosional, membangun suasana kelas yang positif. Hal ini selaras dengan pendapat Nurzannah (2022:29 ) yang menyatakan, “bahwa pendidik



harus profesional dalam merencanakan, membimbing, dan mengevaluasi pembelajaran”.

Guru pembimbing memiliki tanggung jawab penting dalam mendampingi perkembangan kesehatan mental anak dengan hambatan intelektual. Menurut Rozali et al. (2021:110), “Kesehatan mental” adalah “terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.”. Berdasarkan hasil wawancara di SLBN Batang dan SLBN Tegal, ditemukan bahwa upaya yang dilakukan bersifat komprehensif, mulai dari pengenalan masalah, penyesuaian program, hingga keterlibatan pihak eksternal seperti orang tua.

Guru pembimbing di kedua sekolah tidak menerapkan pendekatan yang seragam. Setiap program disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak. Di SLBN Batang, program yang paling umum digunakan adalah latihan pengembangan diri, pengenalan emosi, dan interaksi sosial, yang disampaikan melalui pendekatan visual dan praktik langsung. Menurut IS: “Kami lebih banyak menggunakan pendekatan langsung... Dalam hal kebersihan, kita latih mereka dari hal kecil seperti menyikat gigi atau memakai sabun dengan benar.”

Sementara di SLBN Tegal, program diarahkan melalui asesmen awal dan ditindaklanjuti dengan modifikasi perilaku dan penguatan positif, seperti token reward, pujian, atau dukungan verbal. ST menyebut: “Biasanya kita mulai dari asesmen dulu, terus kita bantu dengan cara bertahap... pakai metode token, pendekatan satu per satu.”

Baik di Batang maupun Tegal, guru menekankan bahwa pembimbingan harus dilakukan secara individual dan konsisten. Ini karena setiap anak memiliki karakteristik dan respons yang berbeda. Di SLBN Tegal, pendekatan dilakukan melalui:

- 1) Prompt fisik dan verbal
- 2) Token ekonomi (reward setelah mencapai target)
- 3) Pujian atau penguatan positif

Menurut MS: “Pendampingan dilakukan individual, guru segera membantu kalau anak mengalami kesulitan. Motivasi bisa lewat pujian, gestur, atau hadiah.”

Guru pembimbing di kedua sekolah juga aktif melibatkan orang tua dalam proses bimbingan. Ini dilakukan agar anak mendapatkan pendampingan yang konsisten di rumah maupun di sekolah. Di SLBN Batang, RF menyebut: “Kami sering diskusi dengan orang tua supaya bimbingan di rumah dan di sekolah sejalan.”

ST dari SLBN Tegal juga mengungkapkan bahwa: “Kita sering berdiskusi sama orang tua supaya di rumah juga bisa dilanjutkan.”

Asesmen awal dan formatif menjadi langkah penting dalam merancang program mental hygiene. Guru melakukan observasi perilaku, penilaian kemampuan dasar, serta mencatat perkembangan dari waktu ke waktu. Di SLBN Batang, asesmen dilakukan dengan mencatat perubahan kecil sekalipun: “Kami amati perilaku anak sehari-hari, mencatat perubahan kecil sekalipun, kemudian membandingkan dengan target program.”



Sedangkan di SLBN Tegal, asesmen mencakup penilaian akademik, sosial-emosional, dan perilaku: “Kita melihat dulu kapan anak mulai menunjukkan perilaku yang kurang sesuai dan apa penyebabnya.”

Metode paling umum yang digunakan adalah *face to face* atau tatap muka secara langsung, dengan praktik nyata dan model yang bisa diikuti anak. Guru memberikan simulasi atau contoh secara langsung, misalnya cuci tangan bersama, menyisir rambut, atau latihan mengenal ekspresi wajah. IS mengatakan: “Contohnya kalau kita ingin anak belajar mencuci tangan, kita tunjukkan caranya dulu, lalu mereka ikuti. Kalau mereka berhasil, kita beri pujian atau stiker.”

Pelaksanaan program pengembangan diri di SLBN Batang dan SLBN Tegal dirancang berdasarkan kebutuhan individual tiap anak, mengadaptasi prinsip pembelajaran yang sama seperti pada penelitian Celsea (2023) di SLB Yapenas Yogyakarta bahwa guru pendamping memanfaatkan pendekatan praktik langsung, observasi intensif, dan penguatan positif agar siswa dapat menguasai keterampilan dasar seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan merapikan pakaian. Di SLBN Batang, sebagai contoh, aktivitas kebersihan diri diawali dengan demonstrasi visual dan praktik bertahap dimulai dari mengenalkan alat dan sucinya kemudian siswa dipandu melakukan kegiatan tersebut secara mandiri (mirip metode tugas analisis/*slip task analysis*).

Sementara itu, di SLBN Tegal, setiap anak terlebih dulu menjalani asesmen awal untuk merancang pembelajaran yang sesuai karakternya. Pembelajaran kemudian dilakukan secara individual dengan menggunakan prompt verbal atau fisik, serta token ekonomi sebagai insentif motivasi. Dengan mengikuti prinsip serupa di SLB Yapenas pengulangan, dan praktik konsisten para guru di SLBN Tegal melatih keterampilan hidup yang esensial secara bertahap, disesuaikan dengan ritme belajar anak.

## Penutup

Kinerja guru dalam mewujudkan mental hygiene pada anak dengan hambatan intelektual ringan dilakukan melalui pembentukan program pengembangan diri yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing siswa. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing dan pendamping yang memberikan perhatian khusus terhadap perkembangan mental anak. Upaya yang dilakukan oleh guru mencakup berbagai aspek, mulai dari pelaksanaan asesmen awal terhadap kondisi siswa, pelibatan orang tua dalam proses pembimbingan, penggunaan metode individual seperti *face to face* dan simulasi praktik, pemberian penguatan positif melalui token reward dan pujian, serta penyesuaian materi dengan kondisi mental dan sosial siswa. Seluruh proses bimbingan dilakukan oleh guru yang memiliki kompetensi khusus dalam pendidikan luar biasa. Kondisi objektif mental hygiene anak dengan hambatan intelektual ringan di SLBN Batang dan SLBN Tegal menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih dalam kondisi mental yang belum stabil. Anak-anak masih tergantung pada orang dewasa, memiliki kesulitan dalam mengelola emosi, serta menunjukkan keterbatasan dalam komunikasi dan interaksi sosial. Namun demikian, setelah program pengembangan diri diterapkan secara konsisten, terlihat perubahan positif seperti peningkatan kemandirian, kemampuan bersosialisasi, serta perbaikan dalam merawat dan menolong diri sendiri.



## DAFTAR PUSTAKA

- Avi Yanni, Analisis Kemampuan Intelektual Anak Tunagrahita Ringan di SD Negeri Demakijo 2 (*Jurnal Pendidikan*, Volume 21, Nomor 1, Maret 2020, 64-75).
- Celsea, D. A. Peningkatan bina diri mencuci tangan menggunakan metode praktik pada siswa tunagrahita sedang kelas VIII di SLB Yapenas Yogyakarta. (*Widya Ortodidaktika: Jurnal Pendidikan Khusus*, 2023).
- E Switri, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, ed. E Switri (Pasuruan: Qiara Media, 2022).
- Handayani, E. S. *Kesehatan mental (mental hygiene)*. (Banjarmasin:Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022).
- Hutapea, Y., & Siregar, F. Strategi guru pendamping mendorong interaksi sosial anak *slow learner* di kelas reguler. (*Satya Widya: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 40(1), 45–52, 2024)
- Kriyantono, R. (2022). Teknik Praktik Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif .Jakarta: Kencana
- Latipun, *Kesehatan Mental* (Malang: UMMPress, 2019).
- M Daulay, ‘Kinerja Guru Pembimbing Dalam Mewujudkan Mental Hygiene Pada Anak Dengan hambatan intelektual Di SDLB N 017700 Kisaran’, *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera* , 2021.
- Pahleviannur, M. R. Dkk. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. Pradina Pustaka Group.
- Rizal, F., & Ihsan, M. (2023). Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Kejuruan. CV. Merdeka Kreasi Group.
- S Halidu, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2022).
- S Nurzannah, ‘Peran Guru Dalam Pembelajaran’, *ALACRITY: Journal of Education*, 2022.
- Wiyani, A. *Buku Ajar Penanganan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2018)

