

UPAYA MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PADA PENYANDANG DISABILITAS MELALUI PELATIHAN KEMANDIRIAN ADL (*Activity of Daily Living*)

Muhammad Rizki Imansyah

UIN Sunan Ampel Surabaya, muhammadrizkiimansyah@gmail.com

Abdul Muhid

UIN Sunan Ampel Surabaya, abdulmuhid@uinsby.ac.id

Abstract

The reason that prompted me to write this literature review paragraph is to discuss the effectiveness of self-reliance training in an effort to increase independence in people with disabilities. Diffable is a disorder that causes difficulties and obstacles in carrying out their activities. The physical and mental disorders they experience often make them hopeless and lose hope in life. However, there are also people with disabilities who try to use their limitations as a spirit to live independently. One of the factors that make it difficult for people with disabilities to live their lives is the low level of independence. This low independence is characterized by the ability to move and act difficult because of physical limitations. In the process of increasing the level of independence, this is done through the guidance of daily life independence training. This study uses the process of obtaining data obtained through qualitative methods using a literature review approach, namely the method used to obtain sources from journals, articles, and books and various existing research data. The main idea or problem that will be discussed in this literature review article is Efforts to Increase Independence in Persons with Disabilities through Independence Training. While independence for persons with disabilities is defined as being able to face conditions in which these conditions can make people with disabilities to live independently in order to achieve a better future. The results of the literature review show that there is an effect of independence training in increasing the independence of people with disabilities.

Keywords:

Independence; disabilities; independence training

Abstrak

Alasan yang mendorong saya untuk menulis paragraf literature review ini adalah untuk membahas mengenai bagaimana efektivitas pelatihan kemandirian dalam upaya meningkatkan kemandirian pada difabel. Difabel ialah kelainan sehingga mengalami kesulitan dan hambatan dalam menjalani aktivitasnya. Kelainan fisik dan mental yang dialami seringkali membuat mereka putus asa dan hilangnya harapan menjalani hidup. Namun, juga ada penyandang disabilitas yang berusaha menjadikan keterbatasannya sebagai semangat untuk hidup mandiri. Salah satu yang mempengaruhi penyandang disabilitas sulit dalam menjalani hidupnya yaitu rendahnya tingkat kemandirian. Rendahnya kemandirian ini ditandai dengan kemampuan sulit gerak dan bertindak karena keterbatasan fisik dimiliki. Dalam proses meningkatkan rendahnya kemandirian ini dilakukan melalui bimbingan pelatihan kemandirian kehidupan sehari-hari. Penelitian ini, menggunakan proses perolehan data yang diperoleh melalui metode kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan literature review, yaitu cara yang digunakan memperoleh sumber dari jurnal, artikel, dan buku dan berbagai data penelitian yang sudah ada. Gagasan atau permasalahan utama yang akan dibahas dalam artikel literature review ini adalah Upaya Meningkatkan Kemandirian Pada Penyandang Disabilitas ini Melalui Pelatihan

Kemandirian. Sedangkan kemandirian pada penyandang disabilitas diartikan sebagai mampu menghadapi kondisi yang mana kondisi tersebut bisa menjadikan disabilitas untuk hidup mandiri demi mencapai masa depan yang lebih baik. Hasil penelitian literature review menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan kemandirian dalam meningkatkan kemandirian difabel.

Kata Kunci:

Kemandirian; Penyandang Disabilitas; Pelatihan Kemandirian ADL

PENDAHULUAN

Manusia pasti menginginkan hidup normal, memiliki anggota fisik yang utuh dan bisa menjalankan aktivitas keseharian dengan baik. Akan tetapi ada diantara mereka yang mengalami kekurangan fisik, mereka disebut penyandang disabilitas. (Geminastiti, 2018) mereka ialah orang dengan keterbatasan, sehingga aktivitas pada umumnya terganggu (Pioh et al., 2017). Kelainan yang dialami tersebut seringkali membuat mereka putus asa sehingga menyebabkan mereka mengalami keterbatasan dalam menjalani hidupnya. Salah satu kemampuan yang tidak mampu dilakukan oleh penyandang disabilitas yaitu kemandirian. (Eny, 2015). Dalam Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) total persen keseluruhan ialah 6,36% kesulitan melihat, kesulitan mendengar 3,35%, kesulitan berjalan 3,76, 1,30% kesulitan menggerakkan tangan jari, 2,81% kesulitan mengingat, 1,40% kesulitan memahami bicara dengan orang lain. Berdasarkan persentase survei tersebut disabilitas terbesar ialah 6,36% kesulitan melihat dan 1,02% kesulitan mengurus diri. (Dhania Aulia & Cipta Apsari, 2020)

Kemandirian penyandang disabilitas terganggu karena disebabkan oleh kecacatan (Pioh et al., 2017). Kenyataannya kecacatan bisa terjadi kapan saja melalui berbagai macam peristiwa seperti mengalami kecelakaan, saat sedang masa pertumbuhan, atau bahkan sudah terjadi sejak dilahirkan. Kondisi ketidaknormalan inilah yang menjadi problem seseorang yang mengalaminya, karena akan berpengaruh terhadap sensor dan/motorik.

Kemandirian akan diberikan kepada penyandang disabilitas yang dikenal dengan bina diri, yang mana bina diri merupakan pelatihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan penyandang disabilitas dalam mengurus dirinya sendiri (Eny, 2015). Kemandirian yang dimaksud adalah kemampuan dalam menjalani aktivitas sehingga mereka tidak menggantungkan sekitarnya. Berbagai aktivitas mulai pagi sampai menjelang tidur yang dikenal dengan ADL (*Activity of Daily Living*) Semua dilakukan secara rutin dan aktif (Nawawi, 2010)

Hasil penelitian yang dilakukan (Pioh et al., 2017) pada disabilitas anak tuna netra menunjukkan bahwa dalam upaya meningkatkan kemandirian yang rendah di panti sosial anak cacat netra mereka berusaha untuk memberikan pelatihan kemandirian melalui proses penerapan kehidupan sehari-hari seperti bagaimana menata tempat tidur, jika memang masih belum menguasai mereka akan mengulang hingga betul-betul menguasai. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Afriany & Hakim, 2018) menyebutkan bahwa para disabilitas sangat perlu meningkatkan kualitas kemandirian pada dirinya dan memiliki kehidupan layak terutama tidak ketergantungan pada orang lain. Dalam

penelitian lain juga disampaikan bahwa difabel yang serius dalam program berkembang lebih mandiri dan tidak lagi menggantungkan dirinya pada keluarga ataupun orang lain. Berdasarkan penelitian (Nawawi, 2010) latihan dapat dilakukan dengan memfungsikan indra-indra yang masih dapat digunakan seperti sisa-sisa penglihatan, perabaan, pendengaran dan penciuman, hal ini dilakukan agar disabilitas kelak memadai, sehingga mampu mandiri tanpa meminta bantuan orang lain.

Pelatihan Kemandirian Kehidupan bagi penyandang disabilitas termasuk penting. (Muharany, 2020). Pelatihan ini juga dapat meningkatkan kemandirian melalui proses aktivitas keseharian yang dilakukan secara aktif (Afriany & Hakim, 2018). Dengan dilakukan pelatihan kemandirian diharapkan kaum disabilitas dapat menambah ketekunan mandiri sehingga dapat meningkatkan performanya. (Dhania Aulia & Cipta Apsari, 2020)

METODE

Dalam menyusun artikel ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Literature Review*, yaitu mengumpulkan data yang berkaitan dengan topik yang diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan berbagai data – data penelitian yang sudah ada. (Notoatmodjo, 2015) Metode yang digunakan penulis dalam *Literature review* ini yaitu dengan cara mencari artikel dan berbagai jurnal penelitian melalui internet kemudian memilih artikel dalam database jurnal yang sesuai dengan topik yang dibutuhkan oleh penulis.

HASIL PENELITIAN

Temuan penelitian yang dilakukan oleh (Pioh et al., 2017) menunjukkan bahwa dalam

upaya meningkatkan kemandirian dipanti sosial anak cacat netra mereka berusaha mencoba memberikan pelatihan kemandirian seperti sama halnya apa yang telah diajarkan pada anak-anak yang memiliki keterbatasan di panti sosial anak cacat netra, yang dimulai dari merapikan tempat tidur, mencuci pakaian sendiri, menyapu dan mengepel dan sebagainya sampai mereka benar-benar menguasai. Kemudian dalam penelitian lain di HWDI (Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia) melalui kegiatan pelatihan ADL yang diberikan disabilitas mereka bisa menjadi lebih percaya diri dan memiliki bekal pengetahuan yang banyak. Tidak hanya itu, pada penelitian ini bisa disimpulkan bahwa difabel yang serius mengikuti kegiatan pelatihan ADL HWDI berkembang lebih mandiri dan tidak menggantungkan dirinya pada keluarga ataupun orang lain. (Afriany & Hakim, 2018)

PEMBAHASAN

A. Penyandang Disabilitas

Penyandang disabilitas mengalami kekurangan pada fisiknya, keterbatasannya dalam melakukan aktivitas merupakan suatu problem jika bertindak sendiri (Pioh et al., 2017). Sedangkan dalam UU nomor 8 tahun 2016, Pasal 4 Ayat 1 mendefinisikan bahwa penyandang disabilitas meliputi: Disabilitas Fisik. Merupakan gangguan pada fungsi gerak, yang diantaranya lumpuh layuh, amputasi, paraplegi, cerebral palsy, akibat kusta, akibat stroke. Penyandang Disabilitas intelektual. Merupakan gangguan fungsi berfikir yang dikarenakan memiliki tingkat kecerdasan dibawah rata – rata, diantaranya kelambatan dalam proses belajar, *down syndrom*, dan disabilitas

grahita. Disabilitas mental. Merupakan gangguan fungsi berpikir, perilaku, emosi diantaranya psikososial; depresi, skizofrenia, anxietas pada perkembangan yang berdampak terhadap kemampuan berinteraksi, seperti hiperaktif, autisme. Disabilitas sensorik. Merupakan gangguan fungsi panca indera, antara lain disabilitas netra, runtu, wicara, (UU No.8, 2016).

Kondisi ini membuat penyandang disabilitas terhambat, terbatas melewati kehidupannya. Penyandang disabilitas dalam masyarakat sering kali dianggap dirinya selalu membebani lingkungan sekitarnya (Rizky, 2015) Individu yang memiliki kecacatan, baik bawaan maupun dari luar, memiliki penilaian yang buruk dari orang-orang dikarenakan tidak berdaya. (Lahey, 2004). Beberapa penyandang disabilitas memiliki reaksi bahwa kenyataan dari cacat yang dialaminya membuat mereka menganggap seakan dunia tidak berarti. (Demartoto, 2007)

Faktor disabilitas adalah faktor dari dalam ataupun dari luar. (Muharany, 2020) Disabilitas Gen adalah kecacatan yang ada sejak lahir ataupun mental. (Rima & Gutama, 2016) Diakibatkan pada saat masih dalam kandungan, baik sebelum kelahiran atau bisa karena masalah pembuahan (Demartoto, 2007)

B. Kemandirian

Kemandirian pada penyandang disabilitas diartikan sebagai mampu menghadapi kondisi yang mana kondisi tersebut bisa menjadikan disabilitas untuk hidup mandiri demi mencapai masa depan yang lebih baik. Lewat kemandirian, Penyandang disabilitas bisa memilih arah hidupnya untuk menjadi berkualitas (Eny, 2015). Tidak hanya ada pada diri individu yang normal, tetapi juga terdapat dalam diri individu yang mengalami keterbatasan fisik seperti penyandang disabilitas.

Kemandirian yang dialami penyandang disabilitas akan terealisasi ketika mereka sanggup menghadapi kondisi yang membuat mereka mandiri baik itu dalam bersikap dan mengambil keputusan (Muharany, 2020). Kemandirian disini adalah kemampuan keseharian hingga mereka tidak tergantung lagi, dikenal dengan ADL (*Activity of Daily Living*). Kegiatan tersebut diantaranya kegiatan rutinitas yang harus dikuasai oleh manusia. (Sudrajat & Rosida, 2013)

Menurut (Laurence, 2001) Kemandirian diartikan sebagai menentukan keputusan sesuai kehendak sendiri. Sedangkan menurut (Rahman & Adhama, 2019) kemampuan menuju individu yang mampu berdiri sendiri. (Arika Widiana, 2010) memaparkan bahwasannya kemandirian adalah salah satu karakteristik yang dimiliki masing – masing manusia dan menunjukkan skill yang dimilikinya.

Kemandirian juga bisa dilihat dari bagaimana individu dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan (Eny, 2015). Berdasarkan uraian diatas, bisa dipetik inti bahwasannya orang disebut mandiri ketika bisa bertindak tanpa orang lain. (Rizky, 2015). Sehingga kemandirian yang dimaksud dalam penulisan literature review ini adalah suatu kondisi disabilitas yang mampu dan percaya diri dalam mencapai kehidupan yang mandiri tanpa bergantung pada orang lain. (Geminastiti, 2018)

C. Pelatihan Kemandirian ADL (*Activity of Daily Living*)

Pelatihan ADL ialah bentuk pelatihan kemandirian yang diberikan oleh panti sosial untuk membantu para

penyandang disabilitas. (Pioh et al., 2017). Dalam pelatihan ADL (*Activity of Daily Living*) terdapat berbagai macam pengajaran dan bimbingan aktivitas kehidupan sehari-hari yang akan diberikan pada disabilitas, diantaranya seperti merapikan, mencuci, mengepel, dan memasak. tujuan pelatihan ini diberikan untuk meningkatkan kemandirian dalam beraktivitas keseharian khususnya pada penyandang disabilitas (Murni, 2018). Tanpa diadakanya pelatihan, disabilitas tidak akan bisa mudah menjalani aktivitasnya. (Dhania Aulia & Cipta Apsari, 2020)

Tujuan diberikan Pelatihan ADL (*Activity of Daily Living*) ialah agar penyandang disabilitas dapat mandiri dan bertanggung jawab serta mengetahui sejauh mana keberhasilan penyandang disabilitas selama melakukan proses pelatihan (*activity of daily living*) yang diajarkan. (Nawawi, 2010) Keberhasilan disabilitas juga tidak terpisah dari orang terdekat dan keluarga. (Hutasoit, 2018) Untuk dapat menyelesaikan semua kegiatan yang dilakukan setiap hari dengan mudah perlu dilatih secara bertahap berlanjut dan serius sehingga keterampilan tersebut bisa dijadikan sebagai modal dalam hidup dan bisa dilakukan kapan saja, dimana saja. (Fathimah, 2020) Agar Pelatihan dapat terlaksana dengan baik dan lancar, maka harus memperhatikan pendekatan yang akan digunakan. Pendekatan yang digunakan dalam pelatihan ini (Nawawi, 2010), yaitu: Melatih (*train*), diberikan pada disabilitas yang berusia 0-4 tahun. Dalam teknik ini latihan disabilitas diberikan bantuan penuh, sehingga pelatih terlihat lebih aktif saat mencontohkan dan menjelaskan. Saat melakukan, ketika disabilitas mengalami kesalahan, maka

disabilitas diminta untuk mengulangnya sampai apa yang diberikan pelatih bisa dilakukan hingga benar. Mengajar (*teach*), diberikan pada usia 5-11 tahun. Dalam teknik ini pelatih sudah mengurangi tingkat bantuannya, sehingga disini pelatih hanya bersifat mengajar. Di proses ini ketika disabilitas mengalami kesalahan, maka dia akan diberi hukuman tetapi jika melakukan latihan dengan benar maka akan diberi pujian (*reward*). Hal ini dilakukan agar proses pelatihan lebih menyenangkan. Membimbing (*guide*), Teknik ini diterapkan pada klien berusia remaja. Ketidaktergantungan klien dalam teknik ini lebih dipertimbangkan oleh pelatih. Remaja diberi kesempatan untuk megembangkan dirinya. Ketika klien berbuat kesalahan maka akan dibimbing arah kegiatan yang benar. Jadi pelatih disini tidak membantu ataupun mengajari. Terkadang klienlah yang diharuskan mencoba melakukan sendiri. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan percaya diri klien. Kerjasama (*cooperation*), Teknik terakhir diberikan pada disabilitas dewasa sampai dewasa matang. Disini pealtih mencoba bersifat kompak. Pembicaraan menjadi khas di tahap ini. Apabila disabilitas terdapat salah maka akan didiskusikan mengapa bisa sampai terjadi kesalahan dan mencari jalan keluarnya. Disini pelatih tidak menyalahkan tetapi mencari dan memberi keputusan yang tepat, sehingga disabilitas bisa memetik inti masalah yang dialami. (Fathimah, 2020)

Fungsi pelatihan ADL diantaranya: Meningkatkan kemandirian, sehingga tidak banyak meminta ketergantungan kepada orang lain, mengembangkan ketrampilan dasar

untuk memenuhi kebutuhan pribadi, penyandang disabilitas tidak menjadi beban tambahan bagi masyarakat. (Welnimus Adu et al., 2018)

ADL (*Activity of Daily Living*) memiliki kaitan erat dengan masalah pribadi dan sosial penyandang disabilitas. (Aiyuda, 2018) Untuk itu ada empat hal yang harus dilatih dan dikuasai oleh penyandang disabilitas. Empat hal tersebut meliputi: *Community Survival Skill*, yaitu bagaimana penyandang disabilitas bisa membentengi kehidupannya dalam masyarakat umum. Dalam hal ini terdapat empat ketrampilan yang harus dikuasai diantaranya adalah sosial akademis, yaitu ketrampilan membaca, menulis, mengenal waktu, mengenal angka, ukuran dll. Kemudian ketrampilan Manajemen Ekonomi, yaitu ketrampilan mengelola keuangan seperti mengatur, memegang uang, belanja, menabung dll. Selanjutnya ketrampilan Kewarganegaraan, yaitu memahami norma yang ada dalam masyarakat dan negara, hak warga negara, menggunakan pelayanan masyarakat seperti tempat ibadah, pusat belanja, kantor PLN,dl. Kemudian terakhir Ketrampilan Komunikasi pada Masyarakat, yaitu mengetahui layanan yang ada di masyarakat. *Keterampilan memelihara diri (personal care skill)*, yaitu kebiasaan sehari-hari, meliputi: kebiasaan pribadi, makan, memelihara kamar mandi, menggunakan sabun, menggosok gigi, menggunakan deodoran, mencukur jenggot, memotong kuku, menggunakan kosmetik, merawat rambut, perawatan anak dan bayi. Kemudian yang kedua, Menata Rumah Tangga: contohnya Merapikan, bersih-bersih halaman dan rumah, Membeli, merawat dan memelihara pakaian (mencuci, menjemur, menyetrikan, melipat dan menyimpannya), menentukan model

pakaian yang tepat (kesesuaian dan kecocokan berpakaian, warna, model dan bahan), Memelihara sepatu dan kaos kaki (membeli, menata, menyemir, dan menyimpan) *Ketrampilan Hubungan (Interpersonal competence skill)* diantaranya ada kecakapan dalam komunikasi, kecakapan berteman, keberanian memperkenalkan diri, kecakapan bergerak, memiliki gerakan yang serasi dan harmonis serta anggota tubuh yang lentur dan seimbang, memiliki rasa tanggung jawab. *Keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan yang pertama* yaitu kebiasaan dasar dalam bekerja seperti: mengikuti aturan dan tata tertib, kemandirian bekerja, mengambil keputusan, menggunakan dan memelihara alat, biasa menerima kritikan. Sedangkan yang kedua yaitu Tingkah laku dalam bekerja, seperti: Mengenali dirinya sebagaimana bekerja, mengetahui pemahaman arti kerja (Bisa membedakan anatar kerja professional dan kerja bakti). (Nawawi, 2010).

Prinsip dasar pengajaran ADL ialah: *Pertama* Petunjuk umum pengajaran ADL adalah; Asesmen yang perlu dikerjakan ialah, Mempelajari individu disabilitas secara ilmiah, mencari kemampuan pada disabilitas, Menentukan segera kebutuhan latihan yang diperlukan. Selanjutnya berhati-hati menjaga keselamatan disabilitas saat menjalankan program latihan, bersikap hati-hati selama latihan berlangsung, memprioritaskan proses perkembangan kemandirian disabilitas, membangun kepercayaan diri yang kuat, memperhatikan kebiasaan dan norma yang berlaku dilingkungan disabilitas, pemberian materi pelatihan disesuaikan usia klien, materi pada saat pelatihan

dapat diterapkan. *Kedua*. Modifikasi Pengajaran. Ketika dilaksanakan pelatihan, perlu mengubah alat bantu pelatihan dan metode sehingga latihan mudah dipahami oleh klien. Modifikasi ini, hal yang perlu diutamakan dan dipertimbangkan adalah kemampuan dan usia klien.

Analisis tugas ialah proses penjabaran tugas latihan menjadi serangkaian sub keterampilan latihan yang berurutan. (Aiyuda, 2018) Analisis tugas berfungsi sebagai petunjuk saat menentukan pemberian materi berikutnya. Langkah yang harus dilakukan diantaranya: menyusun gol yg ingin dicapai, menyusun daftar keterampilan, urutan, menentukan keterampilan *prerequisite* (keterampilan dasar klien menjadi syarat mengikuti latihan keterampilan berikutnya. (Ayuningtyas Ratmanasari, 2020)

D. Pengaruh Pelatihan Kemandirian ADL (Activity of Daily Living) Dalam Upaya Meningkatkan Kemandirian Pada Penyandang Disabilitas

Pelatihan kemandirian kehidupan sehari-hari memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemandirian penyandang disabilitas. Dalam pelatihan ini disabilitas diajarkan untuk mengikuti mulai dari awal pendampingan bagaimana mereka mengerjakan sesuatu sampai disabilitas benar-benar dalam melakukan sesuatu tanpa bantuan. Dalam pelatihan ini dibutuhkan kepedulian dan perhatian penuh serta kesabaran dalam membimbing dan mengajar. Penyandang disabilitas yang diberi pelatihan kemandirian akan terbiasa untuk melakukan aktivitas keseharian secara bertahap, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kemandiriannya (Pioh et al., 2017). Hal ini dapat dilihat melalui perkembangan yang

dimulai dari sebelum dan sesudah menjalani proses pelatihan (Sandhaningrum et al., 2010) Dalam menjalani aktivitas keseharian yang dilakukan oleh disabilitas bukanlah hal yang gampang, perlu dukungan dari orang sekitar dan keluarga membangkitkan semangat hidupnya dan penting dalam menunjang kemandiriannya. (Murni, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kemandirian kehidupan sehari-hari memiliki pengaruh pada peningkatan kemandirian penyandang disabilitas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwasannya penyandang disabilitas memiliki tingkat kemandirian yang rendah. Rendahnya tingkat kemandirian ini ditandai dengan kemampuan tidak mampu dalam melakukan aktivitas keseharian sehingga membutuhkan bantuan dari orang lain. Dalam upaya meningkatkan kemandirian tersebut maka diadakan pelatihan kemandirian ADL (*Activity Daily Living*) kehidupan sehari-hari oleh panti sosial penyandang disabilitas. Pelatihan ini diajarkan melalui bimbingan khusus melalui kehidupan keseharian Seperti bagaimana mereka menata tempat tidur, mencuci pakaian masing-masing, membersihkan lingkungan seperti menyapu dan mengepel dan berbagai aktivitas keseharian lainnya.

Tujuan pelatihan kemandirian ADL ini ialah sebagai modal hidup agar mereka mendapatkan kehidupan yang layak seperti orang-orang normal dan bisa menjalani aktivitas kesehariannya secara mandiri dan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, J., & Hakim, A. (2018). Pengembangan Kemandirian Bagi Kaum Difabel (Studi Kasus Pada Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia (HWDI) Dalam Upaya Pengembangan Kemandirian Bagi Kaum Disabilitas Di Kabupaten Deli Serdang). *Jurnal Nasional Sains & Teknologi Informasi*, 1(2), 57–62.
- Aiyuda, N. (2018). Kemandirian Pada Anak Tuna Ganda Di Sekolah Dasar Luar Biasa Hellen Keller Indonesia, Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, 1(1), 1–22.
- Arika Widiana, A. (2010). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Dengan Kemandirian Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 2–11.
- Ayuningtyas Ratmanasari, N. (2020). Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living Di Wilayah Kerja Puskesmas Penganda Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Siswa*, 10(1), 15–19.
- Demartoto, A. (2007). *Menyibak Sensitivitas Gender Dalam Keluarga Difabel*. UNS Press.
- Dhania Aulia, F., & Cipta Apsari, N. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Pembentukan Kemandirian Activity Of Daily Living Penyandang Disabilitas Netra. *Jurnal Prosiding Penelits & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 377–386.
- Eny, P. (2015). Kemandirian Pada Dewasa Difabel. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–18.
- Fathimah, K. (2020). Aksesibilitas Sebagai Bentuk Kemandirian Disabilitas Fisik Dalam Mengakses Fasilitas Pelayanan Publik Di Tinjau Dari Activity Daily Living. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 120–134.
- Geminastiti, P. (2018). Penyandang Disabilitas Dalam Dunia Kerja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2), 234–244.
- Hutasoit, M. (2018). Hubungan Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) Pada Anak Retardasi mental. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 2(2). <https://doi.org/10.36474/caring.v2i2.39>
- Lahey, B. (2004). *Psychology An Introduction* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Laurence, S. (2001). Adolescence Development. In *Journal of cognitive education and psychology* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Muharany, N. (2020). Adaptasi Kemandirian Wanita Penyandang Disabilitas Tuna Daksa Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Jom Fisip*, 7(2), 1–15.
- Murni, R. (2018). Kemandirian Penyandang Disabilitas Tubuh Pascarehabilitasi Vokasional di Balai Besar Rehabilitasi Vokasional Bina Daksa Cibinong. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 17(2), 73–88.
- Nawawi, A. (2010). Ketrampilan Kehidupan Sehari-hari bagi Tunanetra, Activity of Daily Living Skill (ADL). *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, 1(2).
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pioh, Y. E., Kandowanko, N., & J Lasut, J. (2017). Peran Pengasuh Dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Disabilitas Netra Di Panti Sosial Bartemus Manado. *Jurnal Acta Diurna*, VI(2), 1–12.
- Rahman, A., & Adhma, H. (2019). Hubungan Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita Dalam Activities Daily Living Di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Kabupaten Pringsewu. *Malahayati Nursing Journal*, 1(2), 248–256.
- Rima, S., & Gutama. (2016). Pengembangan Kemandirian Bagi Kaum Difabel. *Jurnal Sosiologi Dilema*, 31(2), 2016.
- Rizky, R. (2015). Kemandirian Pada Dewasa Difabel. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–16.
- Sandhaningrum, Wiyanti, & Lilik. (2010). Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Sosial pada Penyandang Cacat Tubuh

di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina
Daksa Prof Dr Soeharso Surakarta.
Jurnal Wacana Psikologi, 20–33.

Sudrajat, D., & Rosida, L. (2013). *Pendidikan
Bina Diri Bagi Anak Berkebutuhan
Khusus* (1st ed.). Luxima.

Welnimus Adu, D., Widiani, E., & Madiana
Trishinta, S. (2018). Hubungan Tingkat
Disabilitas Fisik Dalam Pemenuhan
Activity of Daily Living Dengan Harga
Diri Pada Anak Penyandang Disalitas
Fisik Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat
(YPAC) Malang. *Jurnal Keperawatan
Dan Kesehatan*, 3(1), 675–685.