

## The Effectiveness of a Self-Determination Psychoeducational Program for Student with Intellectual Disability

### Efektivitas Program Psikoedukasi Determinasi Diri untuk Siswa dengan Disabilitas Intelektual

Vilia Azhar Chinta Primadani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi,  
Universitas Indonesia, Indonesia  
Email: [vilia.azhar@ui.ac.id](mailto:vilia.azhar@ui.ac.id)

Pratiwi Widyasari<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Program Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia, Indonesia  
Email: [pratiwi.widyasario8@ui.ac.id](mailto:pratiwi.widyasario8@ui.ac.id)

#### Correspondence:

Vilia Azhar Chinta Primadani  
Universitas Indonesia  
Email: [vilia.azhar@ui.ac.id](mailto:vilia.azhar@ui.ac.id)

#### Abstract

Intellectual disability is characterized by a deficit within an individual's intellectual and adaptive abilities. Young adults (18-25 years old) with intellectual disability are hampered in managing executive functions, such as planning, goal setting, or problem-solving abilities, which might hinder their life functioning during the transition to adulthood and post-school. There is a need for training on abilities which can facilitate individuals within this transition period, one of which is the ability of self-determination. This research aims to see the effectiveness of SDLMI (Self-Determined Learning Model of Instruction) program toward self-determination skills of an 18-year-old individual with intellectual disability. The method applied is a single subject pre-post test design, measured using knowledge evaluation and SDI:SR (Self-Determination Inventory: Students' Report). The results showed an increase in the subject's understanding and belief in their self-determination abilities. Apart from that, the subject was able to set goals and plan to achieve those goals. Even so, the subject still needed assistance in implementing the plans that have been prepared. This study implies the importance to practice self determination abilities for individuals with intellectual disability, accompanied by a structured collaboration and guidance from educational institutions and family.

**Keyword:** Emerging Adulthood, Intellectual Disability, Self-Determination, Special Needs

#### Abstrak

Disabilitas intelektual ditandai dengan adanya defisit pada kemampuan intelektual dan adaptif pada individu. Penyandang disabilitas intelektual yang berusia dewasa muda (18-25 tahun) terkendala dalam pengelolaan fungsi eksekutif yang melibatkan kemampuan perencanaan, penetapan tujuan, ataupun pemecahan masalah, dimana, hal ini dapat menghambat keberfungsian hidup mereka pada masa transisi menuju fase dewasa dan pasca sekolah. Diperlukan adanya pelatihan pada kemampuan yang dapat memfasilitasi individu dalam masa transisi tersebut, salah satunya adalah kemampuan determinasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas program SDLMI (Self-Determined Learning Model of Instruction) terhadap kemampuan determinasi diri penyandang disabilitas intelektual berusia 18 tahun. Adapun metode yang digunakan adalah desain subjek tunggal pre-post test dengan pengukuran evaluasi pengetahuan dan SDI:SR (Self-Determination Inventory: Students' Report). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman serta keyakinan subjek terhadap kemampuan determinasi diri. Selain itu, subjek mampu untuk menetapkan tujuan serta melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut. Meskipun begitu, subjek masih memerlukan adanya pendampingan dalam menerapkan perencanaan yang telah disusun. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah untuk melatih kemampuan determinasi diri individu penyandang disabilitas intelektual, yang disertai dengan adanya kolaborasi dan bimbingan terstruktur dari institusi pendidikan dan keluarga.

**Kata Kunci:** Anak Berkebutuhan Khusus, Determinasi Diri, Dewasa Muda, Disabilitas Intelektual, Determinasi Diri

Copyright (c) 2024 Vilia Azhar Chinta Primadani & Pratiwi Widyasari

Received 2024-03-07

Revised 2024-04-03

Accepted 2024-05-14



## LATAR BELAKANG

Gangguan *intellectual developmental disability*, yang biasa dikenal sebagai disabilitas intelektual atau retardasi mental adalah suatu gangguan yang menggambarkan adanya defisit dalam kemampuan intelektual dan adaptif pada individu (American Psychiatric Association, 2013; Hallahan et al., 2014). Dalam hal ini, penurunan kapasitas intelektual dapat dilihat dari menurunnya tingkat penalaran, pemecahan masalah, perencanaan, atau pembelajaran berdasarkan pengalaman. Sementara itu, kemampuan adaptif dapat dilihat dari tiga domain utama, yaitu domain konseptual yang menekankan pada kemampuan akademik, domain sosial yang berfokus pada kemampuan sosial, dan domain praktikal yang berfokus pada keterampilan dan kemandirian individu (American Psychiatric Association, 2013; Hallahan et al., 2014; Pradnyaswari et al., 2022). Berdasarkan *American Psychological Association* (APA), disabilitas intelektual terbagi dalam tiga kategori, yaitu disabilitas intelektual rendah (*mild*) dengan rentang IQ sebesar 50-70 atau 52-67, sedang (*moderate*) dengan rentang IQ sebesar 36-51 atau 35-50, berat (*severe*) dengan rentang IQ sebesar 20-35, dan mayor (*profound*) dengan rentang IQ di bawah 20 (Patel et al., 2020; Rahmawati, 2012).

Di Indonesia, terdapat kurang lebih 12-15% dari seluruh populasi individu yang menjadi penyandang disabilitas. Data juga menunjukkan bahwa sebesar 3,3% di antaranya adalah individu dengan rentang usia 15 hingga 24 tahun (Risksdas, 2018). Berkaitan dengan disabilitas intelektual atau retardasi mental, data menunjukkan bahwa terdapat 1-3% prevalensi disabilitas intelektual di Indonesia dalam satu populasi. Hal ini mengindikasikan bahwa dari 1000 penduduk, terdapat 30 penduduk yang diperkirakan menyandang disabilitas intelektual (Maidartati et al., 2018). Berdasarkan data yang diperoleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS), terdapat kurang lebih 50.000 anak disabilitas intelektual di Indonesia (Maidartati et al., 2018). Meskipun begitu, data untuk mendeteksi disabilitas intelektual memang sulit. Hal ini diakibatkan karena terkadang, kecenderungan disabilitas intelektual tidak begitu terlihat hingga anak mencapai usia pertengahan (Maidartati et al., 2018).

Selain kemampuan intelektual, kemampuan adaptif menjadi salah satu indikator untuk melihat gejala disabilitas intelektual (American Psychiatric Association, 2013). Individu dengan disabilitas intelektual mengalami kendala dalam keterampilan akademik; seperti membaca, menulis, berhitung, mengenal konsep waktu, dan lain-lain (Kirk et al., 2009). Pada lingkup sosial, individu dengan disabilitas intelektual menampilkan kesulitan untuk memahami *social cues*. Mereka juga memiliki tendensi untuk dimanipulasi atau dibohongi oleh lingkungan sekitarnya. Dalam domain praktikal, individu biasanya membutuhkan pendampingan untuk melakukan tugas yang lebih kompleks; seperti menggunakan transportasi, mengatur rumah, ataupun mengelola keuangan (American Psychiatric Association, 2013; Kirk et al., 2009).

Pada penyandang disabilitas intelektual yang berusia dewasa muda (18-25 tahun), kendala yang ditampilkan melibatkan pengelolaan fungsi eksekutif; seperti

perencanaan, menyusun strategi, menentukan prioritas, dan fleksibilitas kognitif (American Psychiatric Association, 2013). Dalam domain sosio-emosional, individu memiliki pemahaman terbatas terkait resiko yang terjadi dalam situasi sosial, sehingga mudah untuk dimanipulasi dan dibohongi. Mereka juga menampilkan kesulitan untuk meregulasi emosi dengan baik. Sementara itu, pada domain praktikal, individu dewasa muda membutuhkan pendampingan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang lebih kompleks. Pekerjaan yang dibutuhkan individu dewasa muda dengan disabilitas intelektual juga tidak berfokus pada keterampilan konseptual, tetapi berfokus pada keterampilan praktikal yang berulang (American Psychiatric Association, 2013).

Adanya hambatan dalam kemampuan inteligensi dan adaptif yang dialami oleh penyandang disabilitas berusia dewasa muda turut mempengaruhi kualitas hidup dan kemandirian mereka, terutama saat mereka berada dalam fase transisi menuju dewasa atau *transition into adulthood*. Individu akan mengalami kesulitan dalam menjalani transisi pasca sekolah (*post-school*), karena kehidupan pasca sekolah cenderung tidak terstruktur dan terarah seperti lingkungan sekolah (Redgrove et al., 2016). Kehidupan pasca sekolah melibatkan aktivitas yang jauh lebih bervariasi dan menuntut kemandirian, seperti mempertimbangkan pilihan pekerjaan, membangun koneksi dan pertemanan, dan sebagainya. Pengalaman transisi yang dialami oleh penyandang disabilitas intelektual tentunya akan berbeda dengan individu yang tidak mengalami hal yang sama (Mogensen et al., 2023), mengingat penyandang disabilitas intelektual memiliki kesulitan yang menghambat keterampilan adaptif mereka.

Walaupun menghadapi tantangan, penyandang disabilitas intelektual yang berusia dewasa muda memiliki kapasitas dan kemampuan untuk meningkatkan kualitas dan keberfungsian hidup mereka, terutama pada penyandang disabilitas intelektual ringan (Hallahan et al., 2014). Terdapat beberapa kasus peningkatan keberfungsian hidup penyandang disabilitas intelektual yang sangat ringan, sehingga mereka tidak lagi dikategorikan sebagai penyandang disabilitas intelektual (Hallahan et al., 2014). Tingkat keberfungsian hidup penyandang disabilitas bergantung pada dukungan dan fasilitas yang diberikan lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Kurniawati (2023) yang menemukan bahwa penerimaan dan dukungan orang tua yang baik terhadap kondisi anak dengan disabilitas berperan penting dalam membantu meningkatkan perkembangan anak (Fakhriya & Zain, 2023; Rusdiana, 2018).

Adanya dukungan emosional yang baik dari lingkungan sekitar, terutama orang tua, dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan resiliensi pada anak yang sedang memasuki fase transisi atau *emerging adulthood* (Lekatompessy et al., 2023), terutama pada penyandang disabilitas intelektual (Astuti, 2018). Selain dukungan orang tua, dukungan untuk penyandang disabilitas dapat dilakukan oleh pihak atau bentuk lain yang dapat mengakomodasi kebutuhan individu, salah satunya seperti pelatih atau *coach* yang mengajari individu keterampilan tertentu yang menunjang kemandirian mereka (Hallahan et al., 2014).

Terdapat tiga area yang dapat digunakan untuk membentuk kemandirian penyandang disabilitas intelektual, yaitu bina diri, bina keterampilan, dan bina lingkungan. Dalam mengimplementasikannya, area-area ini dilatih dengan menggunakan empat jenis strategi, yakni strategi peragaan, pembiasaan, pemberian latihan, dan penguatan (Musdalifah, 2022).

Bagi penyandang disabilitas intelektual yang berada dalam fase *emerging adulthood*, biasanya mereka akan dibekali kursus kejuruan dan keterampilan hidup atau sosial. Apabila mereka ingin mengikuti pembelajaran dalam kurikulum pendidikan yang umum, institusi pendidikan akan membantu dengan memodifikasi sistem pembelajaran yang menyesuaikan kemampuan siswa (Hallahan et al., 2014). Salah satu kemampuan yang dapat dilatih untuk meningkatkan keberfungsian hidup dalam masa transisi adalah determinasi diri, atau *self-determination*. *Self-determination* atau determinasi diri merupakan suatu konstruk yang didefinisikan sebagai tindakan yang berasal dari diri sendiri (Garrels & Arvidsson, 2019). Individu secara sukarela bertindak berdasarkan kehendak dan realisasi sendiri serta mengatur diri secara mandiri (Wehmeyer et al., 2017; Wehmeyer & Mithaug, 2006).

Terdapat empat kriteria yang mencerminkan individu dengan determinasi diri yang baik. Pertama, individu bertindak secara mandiri (*acting autonomously*), yang berarti, individu melakukan perilaku tanpa bergantung pada orang lain. Kedua, individu dapat mengatur diri sendiri (*self-regulated*), yang berarti, individu mampu untuk menilai dan merevisi konsekuensi dari perilaku mereka sendiri. Ketiga, individu berdaya secara psikologis (*psychologically empowered*), yang mengindikasikan adanya kontrol dan pengaruh terhadap peristiwa-peristiwa tertentu dan hasil yang diinginkan. Terakhir, individu memiliki kesadaran diri (*self-realized*) yang mengindikasikan bahwa mereka mengetahui dan menerima kelebihan serta kekurangan mereka, dan mampu untuk menggunakan kedua hal tersebut untuk mencapai tujuan (Hallahan et al., 2014).

Pada dasarnya, kemampuan determinasi diri (*self-determination*) bermanfaat untuk keberlangsungan hidup penyandang disabilitas, terutama dalam lingkup pendidikan dan transisi menuju masa dewasa. Determinasi diri membantu individu untuk hidup mandiri (*independent living*), kemandirian finansial (*financial independence*), mencari pekerjaan, dan terlibat dalam suatu komunitas (Shogren et al., 2015). McDougall et al. (2010) juga menemukan adanya korelasi positif antara determinasi diri dengan kualitas hidup (*perceived quality of life*), dimana, kemampuan ini membantu meningkatkan pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis. Hal ini tentunya akan berdampak positif pada penyandang disabilitas intelektual, mengingat mereka berpotensi untuk mengalami kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan individu lainnya (Mediani et al., 2022).

Apabila penyandang disabilitas intelektual berusia dewasa muda tidak memperoleh dorongan dan dukungan untuk melatih kemampuan determinasi diri, maka hal ini akan membatasi mereka untuk melibatkan diri pada pengalaman-pengalaman hidup atau *life experience*. Adanya batasan ini

akan menghambat individu untuk memiliki kesadaran terhadap pilihan dan preferensi hidup mereka, terutama saat individu sudah masuk dalam dunia kerja (Curryer et al., 2015). Dengan adanya hambatan dalam kemampuan intelektual dan adaptif, penyandang disabilitas intelektual memiliki determinasi diri yang lebih rendah dibanding individu tanpa disabilitas (Garrels & Granlund, 2018).

Beberapa penelitian menemukan bahwa semakin tinggi tingkat disabilitas intelektual yang dimiliki, maka determinasi diri yang dimiliki individu akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya (Vicente et al., 2019). Namun, penelitian-penelitian selanjutnya menemukan bahwa terdapat faktor lain yang menjadi penentu tingkat determinasi diri penyandang disabilitas intelektual. Penelitian yang dilakukan oleh Vicente et al. (2020) menemukan bahwa faktor lingkungan dan kontekstual memegang peranan penting terhadap kemampuan determinasi diri individu. Dalam hal ini, penyandang disabilitas mampu untuk dilatih dalam menumbuhkan determinasi diri apabila diberi kesempatan dan dukungan untuk melibatkan diri mereka pada *self-determined actions*, atau perilaku mandiri sehari-harinya (Shogren et al., 2013).

Wehmeyer dan Bolding (1999) menjelaskan bahwa lingkungan tempat penyandang disabilitas intelektual juga turut menentukan determinasi diri mereka, seperti apakah lingkungan tempat tinggal cenderung berpeluang atau justru membatasi perkembangan mereka. Tentunya, lingkungan tempat tinggal yang tidak memberikan ruang bagi penyandang disabilitas intelektual turut membatasi determinasi diri. Melihat pentingnya kemampuan ini, diperlukan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan determinasi diri pada penyandang disabilitas intelektual berusia dewasa muda, terutama yang sedang berada dalam masa transisi menuju dunia kerja pasca sekolah (*post-school employment*). Salah satu intervensi yang menasar kemampuan determinasi diri adalah melalui SDLMI, atau *Self-Determined Learning Model Instruction*. SDLMI merupakan suatu model pengajaran determinasi diri yang dirancang untuk pengajar dan orang tua. Model ini disusun berdasarkan teori *self-determination* yang berfokus pada pemecahan masalah dan penetapan tujuan (Shogren et al., 2018).

Terdapat tiga fase proses pengajaran yang terdapat dalam SDLMI, yaitu 'Set a Goal' yang mengajarkan individu untuk membuat suatu tujuan, 'Take Action' yang berfokus pada perilaku yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut, dan 'Adjust Goal or Plan' yang menekankan pada kemampuan individu dalam mengevaluasi dan menyesuaikan perilaku-perilaku yang sudah dirancang sebelumnya (Lee et al., 2006). Dalam model ini, individu juga akan dilatih untuk menentukan apakah mereka telah berhasil mencapai tujuan, dan langkah-langkah yang bisa diperbaiki untuk dapat melakukan perencanaan dengan lebih baik di masa depan (Lee et al., 2006). SDLMI telah terbukti dapat membantu meningkatkan kemampuan determinasi diri siswa, terutama pada perencanaan transisi (*transition planning*) dan menetapkan tujuan yang relevan dengan kondisi mereka (Shogren et al., 2018).

Dari tinjauan pustaka yang telah dilakukan, hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi yang menekankan pada kemampuan determinasi diri (*self-determination*) yang dipublikasikan belum pernah diterapkan pada penyandang disabilitas intelektual. Terdapat beberapa intervensi yang menggunakan SDLMI, namun, program intervensi tersebut diterapkan pada siswa *slow learner* (Farid et al., 2020). Beberapa penelitian lain yang membantu meningkatkan kemandirian penyandang disabilitas intelektual biasanya berfokus pada program keterampilan bina diri, seperti kemandirian ADL atau *Activity of Daily Living* (Imansyah & Muhid, 2022) dan program pasca-sekolah (Mumpuniarti et al., 2014). Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk melihat peran program SDLMI terhadap kemampuan determinasi diri siswa penyandang disabilitas intelektual berusia 18 tahun.

Tujuan dari pelaksanaan intervensi ini adalah untuk membantu siswa mengidentifikasi minat serta hambatan yang selama ini dialami dalam pembelajaran di sekolah. Dari identifikasi minat dan hambatan ini, siswa diharapkan dapat menetapkan tujuan, melakukan perencanaan, dan mengevaluasi perencanaan tersebut dalam konteks pendidikan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah program SDLMI dapat membantu meningkatkan kemampuan determinasi diri siswa melalui tiga fase penetapan tujuan, penyusunan rencana, serta penilaian dan penyesuaian rencana.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental design*, atau kuasi eksperimental dengan subjek tunggal (*single subject*). Dalam hal ini, desain subjek tunggal atau *single subject research* didefinisikan sebagai desain penelitian yang bertujuan untuk melihat perilaku satu subjek tunggal berdasarkan hasil evaluasi dan perlakuan (*treatment*) dari intervensi tertentu. Penilaian ini dilakukan dalam jangka waktu tertentu secara berulang (Charitas & Prahmana, 2021).

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMA yang berusia 18 tahun. Sebelum intervensi dilaksanakan, terdapat beberapa proses pengumpulan data yang dilakukan untuk melihat kondisi dan kemampuan subjek secara umum. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa asesmen psikologi seperti observasi perilaku, wawancara, dan tes psikologi. Adapun tes yang diberikan terdiri dari tes inteligensi berupa *Raven's Standard Progressive Matrices* (SPM) dan *Stanford-Binet* (SB), tes kepribadian berupa *Draw a Person* (DAP), *Tree Test* (BAUM), *House Tree Person* (HTP), serta *Sack's Sentence Completion Test* (SSCT), tes minat bakat berupa *Rothwell-Miller Interest Blank* (RMIB), dan tes perkembangan anak berupa *Vineland Adaptive Behavior Scale* (VABS). Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, subjek memiliki tingkat inteligensi yang berfungsi pada taraf *mildly impaired* dan termasuk dalam golongan disabilitas intelektual ringan. Taraf kecerdasan ini menghambat subjek

untuk menampilkan performa akademik yang baik di sekolah. Selain itu, subjek menampilkan perilaku pasif yang menyulitkannya untuk memulai hubungan sosial dan merespons emosi sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Apabila dilihat dari aspek kemandirian, subjek memiliki kemandirian yang baik, namun, ia masih kesulitan untuk mengelola aktivitas kompleks seperti perencanaan dan pengambilan keputusan. Kesulitan ini turut mempengaruhi kemampuan subjek untuk menentukan langkah berikutnya setelah lulus sekolah.

### Pengukuran Efektivitas Program

Efektivitas program intervensi dilihat dengan menggunakan dua indikator atau level. Level pertama merupakan evaluasi reaksi, yang digunakan untuk mengukur reaksi partisipan terhadap program yang diberikan (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006). Evaluasi reaksi merupakan tahapan penting untuk dapat menentukan motivasi subjek dalam mempelajari materi intervensi yang diberikan. Level kedua merupakan evaluasi belajar, yang digunakan untuk melihat perubahan subjek terhadap sikap, pengetahuan, dan keterampilan setelah intervensi diberikan. Terdapat beberapa aspek yang mencerminkan terjadinya pembelajaran, seperti adanya perubahan sikap, peningkatan pengetahuan dan keterampilan (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006).

Terdapat beberapa aspek yang diukur dalam evaluasi reaksi, yaitu kecakapan peneliti dalam membawakan materi, isi dan relevansi materi, fasilitas yang diberikan, dan durasi pelaksanaan intervensi. Evaluasi ini disusun dalam bentuk kuesioner menggunakan penilaian Likert dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Sementara itu, evaluasi belajar diukur dengan menggunakan pertanyaan yang telah disusun berdasarkan indikator pengetahuan terkait materi intervensi. Adapun indikator keberhasilan intervensi disusun berdasarkan elaborasi dan modifikasi dari program intervensi SDLMI yang dirancang oleh Shogren et al. (2019). Berikut ini merupakan rincian indikator yang digunakan:

1. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang ingin dicapai di masa depan.
2. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang sudah diketahui dalam mencapai tujuan.
3. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi perubahan yang bisa dilakukan untuk mempelajari hal-hal yang belum dikuasai.
4. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang diperlukan untuk dilakukan dalam mencapai tujuan.
5. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang dapat dilakukan untuk mempelajari materi yang belum dikuasai. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang menghalangi mereka dari pencapaian tujuan.
6. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi *gap* atau jarak antara kemampuan saat ini dengan tujuan masa depan.

7. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi jadwal dan waktu yang dibutuhkan untuk menerapkan aksi-aksi tersebut.
8. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hal-hal yang sudah dilakukan untuk mencapai tujuan.
9. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi hambatan apa saja yang sudah dikurangi.
10. Subjek memahami dan dapat mengidentifikasi perubahan yang terlihat dalam mempelajari materi yang sebelumnya belum dikuasai.
11. Subjek dapat mengidentifikasi dan mengevaluasi progres yang telah berjalan selama ini.

Peneliti juga mengukur kemampuan dan keyakinan determinasi diri dengan menggunakan alat ukur SDI:SR, atau *Self-Determination Inventory: Student Report* (Shogren et al., 2019). Alat ukur ini terdiri dari 21 item yang terdiri dari beberapa indikator berdasarkan teori *Causal Agency Theory*, yaitu membuat pilihan (*choice making*), menetapkan tujuan (*goal setting*), pengambilan keputusan (*decision making*), penyelesaian masalah (*problem solving*), perencanaan (*planning*), manajemen diri (*self-management*), pencapaian tujuan (*goal attaining*), advokasi diri (*self-advocacy*), kesadaran diri (*self-awareness*), dan pengetahuan diri (*self-knowledge*). Alat ukur SDI:SR memiliki properti psikometri dengan menggunakan CFA. Dari analisis yang telah dilakukan, SDI:SR memiliki *model fit* yang dapat diterima dengan adanya batasan invarian yang kuat, dengan hasil  $\chi^2$  ( $n=4165,372$ ) = 940.13, CFI = 0.983; TLI = 0.981; RMSEA = 0.086 (Shogren et al., 2020).

### Pelaksanaan Intervensi

Langkah pertama yang dilakukan dalam melaksanakan intervensi adalah meminta kesediaan partisipasi kepada orang tua dan subjek. Orang tua dan subjek bersedia untuk mengikuti seluruh program intervensi hingga selesai. Selain itu, peneliti juga menanyakan kesediaan orang tua dan subjek dalam ajuan publikasi berdasarkan hasil dari program intervensi, dan memperoleh persetujuan tersebut. Dalam pelaksanaannya, peneliti menyediakan buku kerja yang akan diajarkan kepada subjek. Buku kerja yang diberikan berisi materi, contoh ilustrasi, serta keterampilan yang berkaitan dengan topik intervensi. Pemaparan materi dalam buku kerja telah disusun dengan menyesuaikan kondisi subjek. Peneliti juga akan memberikan pekerjaan rumah yang berkaitan dengan keterampilan determinasi diri setelah sesi ketiga berakhir.

Program intervensi dilakukan di pagi hari sebelum subjek bersekolah. Lokasi dari pelaksanaan intervensi adalah suatu ruangan yang memiliki pencahayaan dan suasana kondusif untuk belajar. Pelaksanaan program intervensi diimplementasikan dalam bentuk psikoedukasi yang disertai dengan latihan kerja. Tahapan pelaksanaan intervensi disusun dengan mengacu pada program SDLMI yang mengajarkan tiga tahapan determinasi diri (Shogren et al., 2019). Peneliti melatih subjek akan kemampuan determinasi diri berdasarkan setiap tahapan determinasi diri pada tiap sesinya. Peneliti juga memodifikasi tahapan pelaksanaan intervensi dengan menambahkan sesi pengenalan terkait aspek kunci (*key aspects*) dalam determinasi diri. Berikut ini merupakan rincian seluruh pelaksanaan program intervensi (lihat Tabel 1).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Intervensi

Sesi Pertama	Durasi	Rangkaian Sesi
Pra Sesi	15 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyapa dan memberikan lembar persetujuan pelaksanaan intervensi (<i>informed consent</i>).</li> <li>b. Membangun <i>rapport</i> dengan subjek, serta memberikan penjelasan terkait program intervensi yang akan dilaksanakan.</li> <li>c. Meminta subjek untuk mengisi <i>pre-test</i> terkait pengetahuan dan keterampilan determinasi diri.</li> <li>d. Membuka materi dengan menanyakan kondisi subjek dan mengaitkannya dengan materi intervensi.</li> </ol>
Pengenalan Kemampuan Determinasi Diri	20 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan terkait istilah yang perlu dipahami dalam kemampuan determinasi diri (minat, tujuan, hambatan, dan rencana). Penjelasan dilakukan menggunakan contoh ilustrasi.</li> <li>b. Subjek mengidentifikasi minat, tujuan, hambatan, dan rencana dengan menjawab pertanyaan yang diberikan.</li> <li>c. Mengenalkan tahapan kemampuan determinasi diri.</li> </ol>
Tahapan 1: Menetapkan Tujuan	25 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan langkah pertama dari tahap "Menetapkan Tujuan: Apa Tujuanmu?".</li> <li>b. Subjek menjawab pertanyaan dalam langkah pertama yang berkaitan dengan tujuan di sekolah.</li> <li>c. Menjelaskan langkah kedua dengan memberikan contoh ilustrasi, yaitu hal-hal yang ingin dipelajari untuk mencapai tujuan tersebut.</li> <li>d. Subjek menjawab pertanyaan dengan menyebutkan kegiatan yang ingin dipelajari untuk mencapai tujuan.</li> </ol>

		<p>e. Menjelaskan langkah ketiga, yaitu mengidentifikasi pengetahuan dan kemampuan saat ini terkait hal yang ingin dipelajari.</p> <p>f. Subjek mengidentifikasi hal-hal yang ingin diketahui saat ini.</p> <p>g. Menjelaskan langkah keempat, yaitu hal-hal yang perlu diubah untuk menguasai pelajaran yang ingin dikuasai atau untuk mencapai tujuan.</p> <p>h. Subjek mengidentifikasi hal-hal yang perlu diubah agar dapat mencapai tujuan.</p> <p>i. Menjelaskan langkah terakhir dari tahap pertama, yaitu mengidentifikasi kegiatan yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan.</p> <p>j. Subjek mengidentifikasi kegiatan yang dapat dilakukan.</p>
Penugasan dan Evaluasi	15 menit	<p>a. Memberikan waktu diskusi dan tanya jawab dengan subjek.</p> <p>b. Subjek menjelaskan terkait pandangan dan kesulitannya dalam memahami materi intervensi.</p> <p>c. Subjek mengisi lembar evaluasi pelaksanaan intervensi.</p>
<b>Sesi Kedua</b>	<b>Durasi</b>	<b>Rangkaian Sesi</b>
Tinjauan Ulang Sesi 1	15 menit	<p>a. Menanyakan kabar subjek berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dan kegiatan di sekolah.</p> <p>b. Meninjau ulang hal-hal yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.</p>
Tahapan 2: Mengambil Langkah	30 menit	<p>a. Menjelaskan langkah pertama, yaitu kegiatan yang perlu dilakukan untuk mempelajari hal-hal yang belum dipahami.</p> <p>b. Memberikan contoh aktivitas yang dapat dilakukan dalam mempelajari hal-hal yang belum dipahami kepada subjek.</p> <p>c. Subjek mengidentifikasi kegiatan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk mempelajari hal-hal yang belum dipahami.</p> <p>d. Menjelaskan langkah kedua, yaitu hal-hal yang menghambat subjek untuk memulai.</p> <p>e. Subjek mengidentifikasi hambatan yang dirasakan ketika kesulitan untuk memulai, dan menjelaskan mengapa hal-hal yang disebutkan menjadi hambatan.</p> <p>f. Menjelaskan langkah ketiga, yaitu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi hambatan yang dimiliki.</p> <p>g. Subjek mengidentifikasi cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi hambatan yang telah disebutkan.</p> <p>h. Mendiskusikan terkait waktu yang akan dilakukan untuk menerapkan aktivitas yang telah direncanakan.</p> <p>i. Subjek menentukan jadwal untuk mengimplementasikan rencana kegiatan.</p>
Penugasan dan Evaluasi	10 menit	<p>a. Memberikan subjek waktu untuk bertanya dan diskusi.</p> <p>b. Subjek menceritakan pandangan dan kesulitan terkait sesi hari ini.</p> <p>c. Mengulang kembali materi yang telah diajarkan pada sesi sebelumnya, dan sesi kedua.</p> <p>d. Mengingatkan kembali terkait jadwal pelaksanaan rancangan yang telah disusun.</p>
<b>Sesi Ketiga</b>	<b>Durasi</b>	<b>Rangkaian Sesi</b>
Tinjauan Ulang Sesi 2	15 menit	<p>a. Menanyakan kabar dan aktivitas subjek sehari-hari.</p> <p>b. Melakukan tinjauan ulang terkait materi pada sesi sebelumnya (sesi 2).</p> <p>c. Menjelaskan materi dan aktivitas yang akan dipelajari pada sesi ini.</p>
Tahap 3: Menyesuaikan Tujuan/Rencana	30 menit	<p>a. Menjelaskan langkah pertama, yaitu mengidentifikasi kegiatan yang telah dilakukan selama dua minggu.</p> <p>b. Subjek menyebutkan kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>c. Menjelaskan langkah kedua, yaitu mengidentifikasi hambatan yang telah berkurang dalam mencapai tujuan.</p> <p>d. Subjek menyebutkan dan menjelaskan hambatan-hambatan yang sudah mulai berkurang.</p> <p>e. Melanjutkan langkah berikutnya, yaitu melihat hal-hal yang telah berubah terkait aspek yang sebelumnya belum dikuasai.</p>

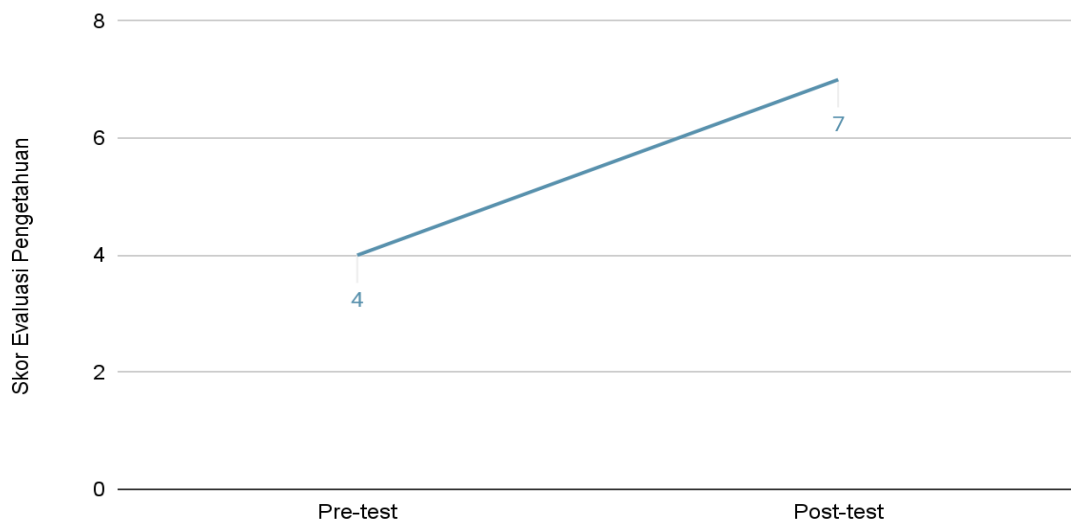
		f. Subjek menjelaskan aspek-aspek yang sudah berubah. g. Menjelaskan langkah terakhir, yaitu mengidentifikasi hal-hal yang sudah diketahui setelah menerapkan seluruh tahapan selama dua minggu. h. Subjek menyebutkan dan menjelaskan apa saja yang sudah diketahui.
Evaluasi Latihan Determinasi Diri	15 menit	a. Menentukan efektivitas pelatihan dengan melihat apakah tujuan sudah terselesaikan. b. Subjek menjelaskan efektivitas tujuan yang disusun. c. Menjelaskan terkait langkah-langkah yang bisa diperbaiki kedepannya. d. Subjek mengidentifikasi hal-hal yang dapat diperbaiki untuk meningkatkan efektivitas pencapaian tujuan. e. Menanyakan kesulitan yang dirasakan dalam mengimplementasikan penugasan. f. Subjek menjelaskan kesulitan yang dialaminya.
Penutupan dan Penugasan	10 menit	a. Memberikan subjek dua pekerjaan rumah yang berkaitan dengan latihan dalam intervensi. b. Subjek mengisi lembar evaluasi pelaksanaan sesi intervensi. c. Subjek mengisi lembar evaluasi <i>post-test</i> pengetahuan dan keterampilan determinasi diri.
Pelaksanaan <i>Follow-Up</i>	30 menit	a. Subjek mengisi lembar reaksi atau <i>reaction sheet</i> . b. Menanyakan progres terkait pengerjaan tugas kemampuan determinasi diri. c. Subjek menjelaskan proses pengerjaan tugas kemampuan determinasi diri. d. Subjek menjelaskan kesulitan yang dialami dalam pengerjaan tugas.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan terkait determinasi diri, terdapat peningkatan dalam pengetahuan pada subjek sebelum mengikuti program intervensi dan sesudah mengikuti program intervensi. Subjek hanya berhasil menjawab dengan benar 4 dari 10 soal terkait kemampuan determinasi diri sebelum mengikuti program intervensi. Setelah program intervensi terlaksana, subjek berhasil untuk menjawab dengan benar 7 dari 10 soal, dimana, hal ini

mengindikasikan adanya peningkatan dalam pemahaman subjek terkait kemampuan determinasi diri dalam beberapa area. Dalam hal ini, subjek telah memahami definisi dari aspek-aspek yang mendasari kemampuan determinasi diri; seperti minat, rencana, dan hambatan. Pemahaman ini membantu subjek dalam menjawab pertanyaan berikutnya yang berkaitan dengan tahapan determinasi diri. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program intervensi berhasil membantu subjek untuk meningkatkan pengetahuan terkait determinasi diri.

### Hasil Evaluasi Pengetahuan

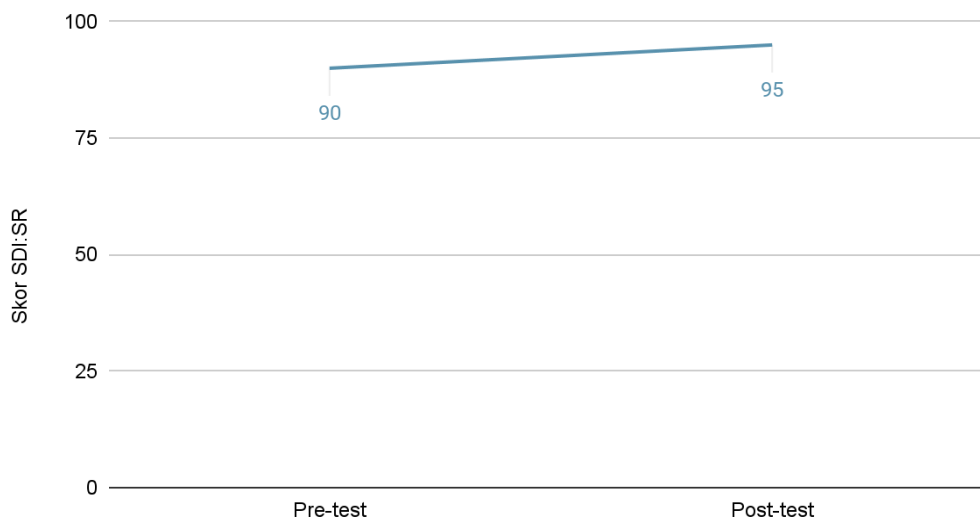


Gambar 1. Grafik Pre-Post Test

Peneliti juga melihat keyakinan determinasi diri subjek menggunakan alat ukur SDI:SR, atau *Self-Determination Inventory: Student Report* (Shogren et al., 2019). Alat ukur ini digunakan untuk melihat perasaan dan keyakinan subjek terhadap kemampuan determinasi diri sebelum dan sesudah

program intervensi dilaksanakan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat adanya peningkatan sebesar lima poin pada keyakinan subjek terhadap kemampuan determinasi dirinya.

### *Self-Determination Inventory: Students' Report*



**Gambar 2. Grafik Pre-Post Test SDI:SR**

Dilihat dari hasil tabel di atas, secara umum, subjek sudah memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan determinasi diri; baik sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi dilakukan. Meskipun mengalami peningkatan sebesar 5 poin, tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam keyakinan diri subjek terhadap kemampuan ini. Subjek mengalami peningkatan pada beberapa area tertentu, seperti *goal setting* atau menetapkan tujuan, *planning* atau perencanaan, *decision making* atau pengambilan keputusan, dan *goal attaining* atau pencapaian tujuan. Dalam hal ini, pemahaman subjek terkait aspek dan tahap kemampuan determinasi diri membantu meningkatkan keyakinannya untuk dapat menentukan perencanaan (*planning*), menetapkan tujuan, mempertimbangkan cara-cara yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan, dan membuat pilihan penting untuk diri sendiri.

Apabila melihat hasil latihan kerja saat pelaksanaan intervensi, subjek mampu untuk menentukan minat, tujuan, hambatan, dan rencana sederhana yang berkaitan dengan kegiatan sehari-hari dengan bantuan dan ilustrasi yang diberikan oleh peneliti. Subjek kemudian mampu untuk menyebutkan minat, tujuan, hambatan, dan rencana yang berkaitan dengan kegiatan akademik di sekolah. Setelah memastikan bahwa subjek telah memahami seluruh aspek kunci (*key aspects*) dalam SDLMI, subjek diarahkan untuk melanjutkan latihan kerja tiga fase determinasi diri. Secara keseluruhan, subjek mampu untuk mengisi seluruh tiga fase dengan arahan dan bimbingan peneliti. Pada fase pertama, subjek mampu untuk menyebutkan tujuan yang ingin dicapai

berkaitan dengan pembelajaran di sekolah. Ia juga menyebutkan beberapa hal yang ingin ditingkatkan untuk memahami mata pelajaran tertentu. Terakhir, subjek menjelaskan terkait kegiatan yang dapat mendukungnya untuk mencapai tujuan.

Pada fase kedua, subjek diarahkan untuk mengidentifikasi rencana serta hambatan yang dapat membantu memaksimalkan pencapaian tujuan pada fase pertama. Dengan bantuan peneliti, subjek dapat menyebutkan kegiatan sederhana yang dijadikan sebagai rencana dan kesulitan-kesulitan yang menjadi hambatan pembelajaran selama ini. Terakhir, subjek juga menentukan waktu untuk memulai merealisasikan rencana-rencana untuk mencapai tujuan awal. Subjek kemudian diminta untuk mencoba melaksanakan rencana-rencana yang telah ditulis selama dua minggu sebelum memasuki sesi intervensi terakhir. Setelah dua minggu berlangsung, subjek diarahkan untuk dapat mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan hal-hal yang telah dipelajari selama ini. Subjek mengaku bahwa ia merasa belum mencapai tujuannya secara maksimal, tetapi sudah mulai menerapkan rutinitas belajar sedikit demi sedikit.

Terakhir, subjek diberi pekerjaan rumah yang mengharuskannya untuk menetapkan tujuan berdasarkan tiga fase determinasi diri secara mandiri. Dalam hal ini, subjek berhasil untuk mengerjakan tiga fase tersebut tanpa perlu untuk dibantu. Walaupun begitu, subjek mengaku sedikit terkendala dalam mengerjakan fase terakhir yang berkaitan dengan evaluasi dan implementasi rencana. Selain



menggunakan kuesioner dan penilaian pekerjaan rumah subjek, peneliti juga mengambil data kualitatif terkait proses subjek ketika mengerjakan pekerjaan rumah tersebut. Adapun pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan wawancara kepada orang tua subjek yang mengawasi aktivitas subjek sehari-hari dalam lingkungan rumah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa dalam pengerjaan tugas, subjek masih membutuhkan bimbingan yang terarah untuk dapat menetapkan rutinitas belajar yang konsisten.

Pada beberapa waktu, subjek terlihat rajin belajar dan mengikuti seluruh kegiatan yang telah dirancang dalam latihan kerja, tetapi di beberapa waktu lainnya, subjek terlihat enggan untuk mengikuti seluruh kegiatan tersebut. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa adanya tugas sekolah yang meningkat sedikit menghambat kegiatan subjek dalam menerapkan rencana-rencananya saat intervensi. Meskipun begitu, dilihat dari latihan kerja pada sesi terakhir, subjek telah menerapkan beberapa rencana aktivitas yang diperlukan untuk mencapai tujuan; seperti mempelajari mata pelajaran Sejarah dan mengurangi waktu mainnya. Subjek masih terlihat kesulitan untuk mengurangi waktu bermain ponsel, sehingga, beberapa rencana kegiatannya tidak terlaksana.

## PEMBAHASAN

Hasil evaluasi pengetahuan dan SDI:SR menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keyakinan determinasi diri pada subjek. Hal ini mengindikasikan, bahwa program SDLMI membantu subjek dalam memahami materi-materi yang berkaitan dengan determinasi diri; seperti mengidentifikasi minat, rencana, dan juga hambatan yang selama ini dialami dalam lingkup sekolah. Subjek juga mampu untuk memahami tahapan-tahapan yang diperlukan dalam kemampuan determinasi diri, dimana, hal tersebut membantunya untuk membuat tujuan dan perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu, subjek juga mengalami adanya peningkatan dalam keyakinan dan persepsi terhadap kemampuan determinasi diri yang dimiliki, walaupun hanya mengalami kenaikan yang sedikit. Sejalan dengan hasil ini, penelitian yang dilakukan oleh Cristea (2023) juga menemukan bahwa program SDLMI dapat membantu meningkatkan kapasitas siswa penyandang disabilitas intelektual ringan dan sedang untuk lebih memahami pemahaman dan persepsi mereka terhadap kemampuan determinasi diri itu sendiri.

Program psikoedukasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan materi SDLMI yang berdasarkan *systematic instruction*, dimana instruksi sistematis telah terbukti dapat membantu memudahkan penyandang disabilitas intelektual dalam memahami materi pembelajaran (Hallahan et al., 2014; Sari, 2017). Hal ini terlihat dari bagaimana subjek mampu untuk mengidentifikasi minat, rencana, serta hambatan setelah peneliti memberikan contoh ilustrasi dari suatu minat, rencana, dan juga hambatan. Selain itu, program psikoedukasi juga mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan determinasi diri siswa penyandang disabilitas intelektual

(Vicente et al., 2023). Pada fase pertama dalam latihan kerja, subjek mampu untuk menetapkan tujuan jangka pendek yang berkaitan dengan pembelajaran di sekolah, dimana, subjek ingin meningkatkan pemahaman terkait mata pelajaran Sejarah. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shogren et al. (2018) yang menunjukkan bahwa program SDLMI mampu untuk membantu siswa penyandang disabilitas intelektual dalam menetapkan tujuan, dengan beberapa siswa mampu untuk menetapkan dua tujuan sekaligus. Adanya faktor pendukung seperti pengalaman guru atau pelatih dalam mengajar, dan juga fasilitas yang memadai menjadi kontributor terhadap peningkatan ini. Program ini terbukti mampu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pencapaian tujuan yang berkaitan dengan aspek akademik maupun umum (Lee, 2015).

Pelatihan untuk meningkatkan kemampuan dalam menetapkan tujuan menjadi suatu hal yang krusial dalam determinasi diri. Dalam hal ini, penetapan tujuan dapat membantu individu untuk memiliki kesadaran dan pengetahuan terkait preferensi dan kebutuhan belajar mereka, yang kemudian mempengaruhi kemampuan mereka pada masa transisi pasca sekolah. Dari pilihan-pilihan yang disediakan oleh pihak sekolah atau institusi, individu diharapkan dapat menentukan tujuan jangka pendek berdasarkan minat dan kondisi masing-masing (Raley et al., 2018). Pada penelitian ini, subjek mampu untuk mengidentifikasi tujuan jangka pendek yang berkaitan dengan minatnya pada mata pelajaran tertentu. Subjek juga mampu untuk mengidentifikasi hal-hal yang mudah untuk dipelajari dalam mata pelajaran tersebut, yang memastikan bahwa ia tidak merasa kesulitan ketika mengimplementasikan tujuan tersebut.

Salah satu faktor yang memudahkan siswa penyandang disabilitas intelektual dalam menetapkan tujuan adalah dengan menyediakan beberapa pilihan yang sesuai dengan kemampuan mereka. Hal inilah yang juga dapat memberikan mereka gambaran terkait preferensi mereka dalam kegiatan tertentu (Burke et al., 2020). Dalam hal ini, peneliti memberikan pilihan yang berkaitan dengan tujuan jangka pendek yang mampu untuk dilaksanakan oleh subjek. Dengan pemberian pilihan inilah, subjek mampu memilih tujuan jangka pendek yang menarik dan sesuai dengan kemampuannya sendiri. Selanjutnya, pada latihan fase kedua, subjek mampu untuk menyusun rencana kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuannya dengan bantuan peneliti. Subjek dapat menyebutkan dan menjelaskan kegiatan yang perlu dilakukan untuk mempelajari hal-hal yang belum dipahami, hambatan atau kesulitan yang dialami, cara yang dapat digunakan untuk mengurangi hambatan, dan juga waktu pelaksanaan kegiatan. Dalam hal ini, SDLMI dapat membantu individu merancang rencana yang terarah dalam mencapai tujuan mereka. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hui dan Tsang (2012), kemampuan determinasi diri dapat dilatih dengan mengasah kemampuan perencanaan untuk meningkatkan perkembangan yang baik dan positif pada individu dewasa muda.

Pada latihan fase ketiga, subjek telah mencoba untuk mengimplementasikan rencana yang disusun pada fase pertama dan kedua selama dua minggu. Subjek sedikit terkendala untuk mengimplementasikan beberapa rencana yang telah disusun saat berada di rumah (seperti tidak bermain HP selama 15 menit). Selain itu, adanya tugas dari sekolah dan kurangnya pengawasan dan pendampingan orang tua juga turut berkontribusi terhadap proses penerapan tahapan ini. Kesulitan yang dialami subjek juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Burke et al. (2020), dimana kolaborasi dan perencanaan terstruktur dari pihak sekolah, guru, dan juga murid merupakan salah satu pondasi dasar untuk mengimplementasikan program SDLMI. Adanya kerja sama yang baik antara pihak sekolah, orang tua, dan anak akan membantu meningkatkan efisiensi program SDLMI, terutama pada bagaimana anak dapat mengarahkan diri mereka sendiri dalam pembelajaran (*self-direct learning*) (Burke et al., 2020). Kolaborasi terstruktur perlu dilakukan untuk dapat memaksimalkan kegiatan yang dilakukan oleh subjek. Apabila tidak terdapat kolaborasi yang terarah, penerapan program SDLMI akan sulit untuk mencapai efektivitas yang maksimal. Pada sesi terakhir, subjek mampu untuk mengevaluasi efektivitas dari pelaksanaan tujuan dalam tiga fase determinasi diri. Dalam hal ini, subjek mampu mengidentifikasi hal-hal yang membuatnya terhambat untuk menerapkan kegiatan yang sudah direncanakan, dan menyebutkan hal-hal yang menjadi pembelajaran berharga baginya.

Berkaitan dengan pekerjaan rumah, subjek juga mengalami sedikit kendala ketika mengerjakan pekerjaan rumah yang mengharuskannya untuk mengisi tiga fase determinasi diri secara mandiri. Dalam hal ini, subjek mampu untuk mengerjakan dua fase pertama, tetapi kesulitan untuk mengerjakan fase ketiga. Meskipun begitu, dilihat dari hasil wawancara dengan orang tua dan pengalaman subjek, subjek mampu untuk mengerjakan setiap fase tanpa perlu untuk dibantu, mengindikasikan adanya keinginan subjek untuk mencoba memahami tugas terlebih dahulu. Selain itu, dari latihan dalam pelaksanaan intervensi dan pekerjaan rumah yang diberikan, subjek mulai menanamkan adanya rutinitas belajar di rumah, walaupun belum konsisten. Hal ini terlihat dalam evaluasi pelaksanaan tiga fase determinasi diri, dimana, subjek menjelaskan bahwa ia mencoba untuk belajar selama 10 hingga 20 menit sepulang sekolah. Tidak hanya itu, subjek juga mencoba untuk mengurangi waktu bermain dengan teman-temannya. Meskipun belum terlaksana secara maksimal, pelatihan program SDLMI dapat membantu meningkatkan keinginan untuk belajar pada subjek. Sejalan dengan temuan ini, penelitian yang dilakukan oleh Raley et al. (2018) juga menemukan bahwa program SDLMI dapat membantu siswa dengan disabilitas intelektual dalam mengembangkan regulasi diri mereka, salah satunya dalam lingkup akademik. Adanya pendampingan dan arahan yang tepat turut memaksimalkan regulasi diri yang dilakukan dengan menanamkan rutinitas belajar sehari-hari.

Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi, dapat dilihat bahwa program intervensi SDLMI (*Self-Determined Learning Model of Instruction*) dapat membantu siswa

penyandang disabilitas intelektual untuk mengembangkan pemahaman dan keyakinan terkait kemampuan determinasi diri. Hal ini juga didorong melalui adanya pengembangan kemampuan dalam mengidentifikasi minat, menetapkan tujuan, rencana, dan juga mengevaluasi tujuan serta rencana tersebut sebagai salah satu indikator dari determinasi diri. Subjek juga merasa bahwa dengan adanya program ini, ia lebih terbantu dalam mengembangkan rutinitas belajar yang sesuai dengan kemampuannya. Meskipun begitu, subjek merasa kesulitan untuk mengimplementasi seluruh kegiatan yang direncanakan tanpa disertai adanya bimbingan dan arahan terstruktur dari orang tua. Hal ini juga disebabkan oleh orang tua subjek yang bekerja, sehingga, mereka mengalami kesulitan untuk dapat mengawasi aktivitas subjek sehari-harinya.

Dilihat dari temuan ini, rekomendasi yang dapat diberikan adalah untuk mengajari kemampuan determinasi diri pada siswa penyandang disabilitas intelektual, terutama pada siswa berusia remaja dan dewasa muda yang sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi masa transisi pasca sekolah atau *post-school*. Kemampuan determinasi diri juga dapat dibiasakan dan dilatih sejak dini, sehingga, siswa menjadi lebih terbiasa untuk dapat berkegiatan secara mandiri dan sesuai kehendak sendiri. Baik pihak sekolah dan orang tua dapat merancang kegiatan spesifik yang memberikan siswa ruang untuk mencoba menelusuri minat, serta hambatan yang dialami dalam kegiatan belajar. Setelah itu, orang tua dan sekolah dapat berkolaborasi untuk membantu siswa dalam menetapkan tujuan sederhana dan mengimplementasikannya dengan terstruktur.

Program SDLMI dapat menjadi program yang digunakan untuk membantu siswa membuat tujuan sehari-hari. Terdapat beberapa limitasi dalam penelitian ini, yaitu jumlah subjek dan waktu pelaksanaan intervensi yang hanya dilakukan selama 3 minggu. Mengingat penelitian ini hanya menggunakan satu subjek, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan terhadap individu atau sekelompok individu lainnya. Selain itu, waktu pelaksanaan intervensi yang hanya berkisar selama 3 minggu membatasi efektivitas program intervensi. Kedepannya, penelitian bisa dilakukan pada jumlah partisipan yang lebih banyak dan dalam jangka waktu yang lebih lama, seperti merancang *longitudinal study* untuk melihat dampak program SDLMI setelah jangka waktu tertentu. Terakhir, penerapan program SDLMI kedepannya diharapkan dapat menciptakan kolaborasi antara peneliti, sekolah, dan orang tua sehingga proses pengerjaan tugas subjek dapat lebih terawasi dan terarah.

## KESIMPULAN

Dari hasil penemuan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan psikoedukasi berbasis SDLMI memberikan manfaat terhadap pemahaman dan keyakinan subjek akan kemampuan determinasi diri (*self-determination*). Subjek mampu mengidentifikasi minat dan kesulitan (hambatan) yang selama ini dialami dalam pembelajaran akademik. Selain itu, subjek juga mampu untuk merancang perencanaan sederhana, dimana hal ini turut membantunya dalam pengerjaan tiga fase determinasi diri.

Subjek mampu untuk memahami fase determinasi yang diperlukan untuk menetapkan dan merealisasikan suatu tujuan. Subjek juga sudah mampu untuk menilai efektivitas dari tujuan dan perencanaan yang telah dirancang. Perihal implementasi, subjek masih terkendala untuk menerapkan seluruh aktivitas yang dirancang dalam latihan kerja intervensi, yang mengindikasikan pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua dalam membantu individu penyandang disabilitas intelektual saat menerapkan program SDLMI.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF DSM-5™* (5th Edition). American Psychiatric Publishing.
- Astuti, P. (2018). Dukungan Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Tunagrahita Sedang. *Psikoborneo*, 6(1), 124–131.
- Burke, K. M., Shogren, K. A., Antosh, A. A., LaPlante, T., & Masterson, L. H. (2020). Implementing the SDLMI With Students With Significant Support Needs During Transition Planning. *Career Development and Transition for Exceptional Individuals*, 43(2), 115–121. <https://doi.org/10.1177/2165143419887858>
- Charitas, R., & Prahmana, I. (2021). *Single Subject Research*. UAD Press.
- Cristea, M. (2023). *The Impact of the Self-Determination Learning Model of Instruction in Improving School Task Performance Behaviors in Students with Mild to Moderate Intellectual Disabilities: A Multiple Baseline Design Study*. IntechOpen. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.112527>
- Curryer, B., Stancilffe, R. J., & Dew, A. (2015). Self-determination: Adults with intellectual disability and their family. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 40(4), 394–399. <https://doi.org/10.3109/13668250.2015.1029883>
- Fakhriya, S. D., & Zain, T. S. (2023). Scoping Review: Involvement of Parents of Children with Special Needs in Home Based Education During the Covid-19 Pandemic Scoping Review: Keterlibatan Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Home Based Education Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 316–320. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>
- Farid, R. F., Indianti, W., & Singgih, E. E. (2020). EFEKTIVITAS SELF DETERMINATION LEARNING MODEL OF INSTRUCTION (SDLMI) DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH SOSIAL SISWA SLOW LEARNER. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 1–14.
- Garrels, V., & Arvidsson, P. (2019). Promoting self-determination for students with intellectual disability: A Vygotskian perspective. *Learning, Culture and Social Interaction*, 22, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2018.05.006>
- Garrels, V., & Granlund, M. (2018). Measuring self-determination in Norwegian students: adaptation and validation of the AIR Self-Determination Scale. *European Journal of Special Needs Education*, 33(4), 466–480. <https://doi.org/10.1080/08856257.2017.1342420>
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2014). *Exceptional Learners: An Introduction to Special Education* (12th Edition). Pearson Education Limited.
- Hui, E. K. P., & Tsang, S. K. M. (2012). Self-determination as a psychological and positive youth development construct. *The Scientific World Journal*, 2012, 1–7. <https://doi.org/10.1100/2012/759358>
- Imansyah, M. R., & Muhid, A. (2022). UPAYA MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PADA PENYANDANG DISABILITAS MELALUI PELATIHAN KEMANDIRIAN ADL (Activity of Daily Living). *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 21(1), 75–83.
- Kirk, S., Gallagher, J. J., Coleman, M. R., & Anastasiow, N. (2009). *Educating Exceptional Children, Twelfth Edition by Samuel Kirk, James J Gallagher, Mary Ruth Coleman, Nicholas J. Anastasiow* (S. Fisher, L. Mafrici, S. Miscio, & J. M. Dare, Eds.; 12th Edition). Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *EVALUATING TRAINING PROGRAMS* (3rd Edition). Berrett-Koehler Publishers, Inc. .
- Lee, S.-H. (2015). *Article in Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*. <https://www.researchgate.net/publication/273440467>
- Lee, S.-H., Palmer, S. B., Turnbull, A. P., & Wehmeyer, M. L. (2006). A Model for Parent-Teacher Collaboration to Promote Self-Determination in Young Children With Disabilities. *TEACHING Exceptional Children*, 38(3), 36–41.
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resilience in Emerging Adulthood Viewed from Social Support Resiliensi pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Dukungan Sosial. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 477–481. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Maidartati, Hayati, S., & Aliyah, R. (2018). Gambaran Harga Diri Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Usia 7-12 tahun. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 51–57. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk>
- McDougall, J., Evans, J., & Baldwin, P. (2010). The importance of self-determination to perceived quality of life for youth and young adults with chronic conditions and disabilities. *Remedial and Special Education*, 31(4), 252–260. <https://doi.org/10.1177/0741932509355989>
- Mediani, H. S., Hendrawati, S., & Fatimah, S. (2022). Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Kualitas Hidup Anak dengan Retardasi Mental. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2626–2641. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2286>
- Mogensen, L. L., Drake, G., McDonald, J., & Sharp, N. (2023). Young people with intellectual disability speak out about life after school: “I want to do more in life than just...be a disability person.” *Journal of Intellectual and Developmental Disability*. <https://doi.org/10.3109/13668250.2023.2245276>
- Mumpuniarti, Suharmini, T., & Praptiningrum, N. (2014). EFEKTIVITAS PROGRAM PASCA-SEKOLAH BAGI KEMANDIRIAN PENYANDANG DISABILITAS INTELEKTUAL. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Luar Biasa*, 1(2), 97–104.
- Musdalifah, M. (2022). Strategi Pengasuh Dalam Melatih Kemandirian Penyandang Disabilitas Intelektual di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta. *Counselor Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(02), 136–155. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i02.2817>
- Patel, D. R., Cabral, M. D., Ho, A., & Merrick, J. (2020). A clinical primer on intellectual disability. *Translational Pediatrics*, 9, S23–S35. <https://doi.org/10.21037/TP.2020.02.02>
- Pradnyaswari, A. A. A., Suminar, D. R., & Marheni, A. (2022). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pemahaman Terkait Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) pada Guru TK Inklusi “X” Denpasar. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(3), 479–487. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3>
- Rahmawati, S. W. (2012). Penanganan Anak Tuna Grahita (Mental Retardation) dalam Program Pendidikan Khusus. *Jurnal Psiko Utama*, 1(1). <https://www.researchgate.net/publication/324861181>
- Raley, S. K., Shogren, K. A., & McDonald, A. (2018). How to Implement the Self-Determined Learning Model of Instruction in Inclusive General Education Classrooms. *Teaching Exceptional Children*, 51(1), 62–71. <https://doi.org/10.1177/0040059918790236>
- Redgrove, F. J., Jewell, P., & Ellison, C. (2016). Mind the gap between school and adulthood for people with intellectual disabilities. *Research and Practice in Intellectual and Developmental Disabilities*, 3(2), 182–190. <https://doi.org/10.1080/23297018.2016.1188671>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Rusdiana. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Psikoborneo*, 6(2), 242–248.
- Safitri, F. A., & Kurniawati, F. (2023). Program Intervensi Peningkatan Penerimaan Orang Tua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 29–36. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>
- Sari, E. K. (2017). PERANAN ORANG TUA TERHADAP PENDIDIKAN SEKSUAL PADA ANAK RETARDASI MENTAL RINGAN USIA 16-18 TAHUN. *Psikoborneo*, 4(1), 107–116.
- Shogren, K. A., Burke, K. M., Anderson, M. H., Antosh, A. A., Wehmeyer, M. L., LaPlante, T., & Shaw, L. A. (2018). Evaluating the Differential Impact of Interventions to Promote Self-Determination and Goal Attainment for Transition-Age Youth with Intellectual Disability. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 43(3), 165–180. <https://doi.org/10.1177/1540796918779775>
- Shogren, K. A., Gross, J. M. S., Forber-Pratt, A. J., Francis, G. L., Satter, A. L., Blue-Banning, M., & Hill, C. (2015). The perspectives of students with and without disabilities on inclusive schools. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 40(4), 243–260. <https://doi.org/10.1177/1540796915583493>

- Shogren, K. A., Little, T. D., Grandfield, E., Raley, S., Wehmeyer, M. L., Lang, K. M., & Shaw, L. A. (2020). The Self-Determination Inventory–Student Report: Confirming the Factor Structure of a New Measure. *Assessment for Effective Intervention, 45*(2), 110–120. <https://doi.org/10.1177/1534508418788168>
- Shogren, K. A., Raley, S. K., & Burke, K. (2019). *The Self-Determined Learning Model of Instruction Teacher's Guide*.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., & Paek, Y. (2013). Exploring Personal and School Environment Characteristics that Predict Self-Determination. *Exceptionality, 21*(3), 147–157. <https://doi.org/10.1080/09362835.2013.802231>
- Vicente, E., Pérez-Curiel, P., Mumbardó-Adam, C., Guillén, V. M., & Bravo-Álvarez, M. Á. (2023). Personal Factors, Living Environments, and Specialized Supports: Their Role in the Self-Determination of People with Intellectual Disability. *Behavioral Sciences, 13*(7), 1–13. <https://doi.org/10.3390/bs13070530>
- Vicente, E., Verdugo, M. A., Gómez-Vela, M., Fernández-Pulido, R., Wehmeyer, M. L., & Guillén, V. M. (2019). Personal characteristics and school contextual variables associated with student self-determination in Spanish context. *Journal of Intellectual and Developmental Disability, 44*(1), 23–34. <https://doi.org/10.3109/13668250.2017.1310828>
- Vicente, E., Verdugo, M. A., Guillén, V. M., Martínez-Molina, A., Gómez, L. E., & Ibáñez, A. (2020). Advances in the assessment of self-determination: internal structure of a scale for people with intellectual disabilities aged 11 to 40. *Journal of Intellectual Disability Research, 64*(9), 700–712. <https://doi.org/10.1111/jir.12762>
- Wehmeyer, M. L., & Bolding, N. (1999). Self-Determination Across Living and Working Environments: A Matched-Samples Study of Adults With Mental Retardation. *Mental Retardation, 37*(5), 353–363.
- Wehmeyer, M. L., & Mithaug, D. E. (2006). Self-Determination, Causal Agency, and Mental Retardation. *International Review of Research in Mental Retardation, 31*, 31–71. [https://doi.org/10.1016/S0074-7750\(05\)31002-0](https://doi.org/10.1016/S0074-7750(05)31002-0)
- Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2017). *Development of Self-Determination Through the Life-Course* (M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little, & S. J. Lopez, Eds.). Springer.