



MODUL KIN-ADAPTIF

Panduan Praktis Pendampingan Bina Diri (Activity of Daily Living) untuk Anak Berkebutuhan Khusus

DITERBITKAN OLEH

Direktorat Program Lembaga Kemanusiaan KIN

DISUSUN OLEH

Zelka Dapala dan Dwi Valinia Ivanka (Founder) & Dewan Pakar KIN

TARGET PENGGUNA

Relawan Inklusi (Shadow Teacher) & Orang Tua

Edisi Pelatihan Relawan Inklusi | Palembang | 2026

KIN
Identitas Modul

Buku pegangan praktis untuk relawan inklusi dan orang tua

MODUL KIN-ADAPTIF

Panduan Praktis Pendampingan Bina Diri (Activity of Daily Living) untuk Anak Berkebutuhan Khusus

Komponen	Keterangan
Penerbit	Direktorat Program Lembaga Kemanusiaan Karsa Inklusi Nusantara (KIN)
Penyusun	Zelka Dapala dan Dwi Valinia Ivanka (Founder) & Dewan Pakar KIN
Target Pengguna	Relawan Inklusi (Shadow Teacher), orang tua, pendamping keluarga, dan koordinator lapangan
Fokus Modul	Kemandirian harian: kebersihan diri, berpakaian, makan-minum, interaksi sosial, dan kepatuhan instruksi sederhana
Pendekatan	Applied Behavior Analysis (ABA) dasar, task analysis, prompting-fading, reinforcement, dan monitoring berbasis logbook
Edisi	Edisi Pelatihan Relawan KIN 2026

CATATAN PENTING

Modul ini adalah panduan edukatif dan pendampingan harian, bukan pengganti diagnosis, terapi medis, terapi okupasi, terapi wicara, atau intervensi klinis oleh profesional berlisensi. Setiap anak memiliki profil kemampuan, kebutuhan sensorik, komunikasi, dan regulasi emosi yang berbeda.

01

Kata Pengantar

Dari gerakan kemanusiaan menuju kemandirian yang bermartabat

Karsa Inklusi Nusantara (KIN) memandang bahwa kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) bukan sekadar kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, melainkan bagian dari hak anak untuk tumbuh, berpartisipasi, dan dihargai martabatnya. Anak yang mampu mencuci tangan, memakai baju, makan secara lebih mandiri, merespons nama, atau menunggu giliran, sedang membangun fondasi sosial yang sangat menentukan kualitas hidupnya.

Modul KIN-Adaptif dikembangkan sebagai buku kerja praktis bagi relawan inklusi dan orang tua. Pendekatan yang digunakan bersifat sederhana, terukur, penuh empati, dan menekankan proses bertahap. Tujuannya bukan memaksa anak menjadi sama dengan anak lain, tetapi membantu anak mencapai fungsi harian terbaik sesuai potensi, ritme belajar, dan kebutuhan dukungannya.

Dalam praktiknya, relawan KIN berperan sebagai pendamping yang mengamati, mencontohkan, memberi bantuan seperlunya, mencatat perkembangan, dan membangun komunikasi sehat dengan keluarga. Relawan tidak bekerja sendiri. Semua program harus dijalankan melalui koordinasi dengan orang tua, koordinator program, serta pakar atau tenaga profesional yang relevan jika ditemukan kebutuhan khusus yang melampaui kapasitas relawan.

PRINSIP DASAR MODUL

Setiap keberhasilan kecil adalah kemajuan besar. Satu langkah yang dilakukan anak secara mandiri lebih bermakna daripada sepuluh langkah yang dipaksa tanpa pemahaman dan tanpa rasa aman.

Palembang, 2026

Direktorat Program KIN

02

Peta Isi Modul

Cara membaca buku ini secara cepat dan sistematis

Modul ini disusun sebagai buku pelatihan sekaligus buku kerja. Setiap relawan disarankan membaca bagian prinsip dasar terlebih dahulu, lalu memilih sub-modul sesuai kebutuhan anak dampingan. Orang tua dapat menggunakan bagian checklist, strategi rumah, dan logbook untuk menjaga konsistensi latihan.

Bagian	Fokus	Isi Utama
Bagian A	Fondasi Pendampingan	Prinsip ABA dasar, task analysis, prompting, reinforcement, etika, keselamatan, dan alur sesi.
Bagian B	Modul 1: Kebersihan Diri	Mencuci tangan, menggosok gigi, toilet training, dan adaptasi sensorik.
Bagian C	Modul 2: Berpakaian	Mengenakan baju kaos, kancing, ritsleting, velcro, serta privasi tubuh.
Bagian D	Modul 3: Makan dan Minum	Penggunaan alat makan, gelas terbuka, etika meja, dan respons terhadap food refusal.
Bagian E	Modul 4: Interaksi dan Kepatuhan	Respons nama, kontak mata fungsional, instruksi sederhana, menunggu, dan giliran.
Bagian F	Evaluasi dan Lampiran	Skala kemandirian, format logbook, laporan mingguan, SOP sesi, dan template komunikasi keluarga.

CARA PAKAI CEPAT

1) Tetapkan satu target kecil. 2) Pecah menjadi langkah sederhana. 3) Ajarkan dengan contoh. 4) Beri bantuan paling ringan. 5) Beri penguatan positif. 6) Catat skor dan hambatan. 7) Ulangi konsisten di rumah.

03

Pendahuluan

Mengapa Bina Diri perlu menjadi prioritas awal

Bina Diri atau Activity of Daily Living (ADL) adalah rangkaian kemampuan fungsional yang memungkinkan anak merawat diri, menjaga kebersihan, berpakaian, makan-minum, menggunakan toilet, serta berinteraksi secara aman dengan lingkungan. Pada banyak ABK, kemampuan ini tidak muncul otomatis. Anak membutuhkan struktur, pengulangan, isyarat visual, dan dukungan yang disesuaikan dengan profilnya.

Modul KIN-Adaptif tidak memprioritaskan pencapaian akademik secara instan. Sebaliknya, modul ini menempatkan kemandirian harian sebagai fondasi. Anak yang lebih mandiri dalam aktivitas dasar akan memiliki peluang lebih baik untuk mengikuti rutinitas sekolah, mengurangi ketergantungan, memperbaiki regulasi emosi, dan meningkatkan partisipasi sosial.

Tujuan Umum Modul

- Membangun kemampuan fungsional dasar yang dapat diamati dan diukur.
- Membantu relawan dan orang tua mengajarkan langkah kecil secara konsisten.
- Mencegah pendekatan pendampingan yang memaksa, tidak terstruktur, atau tidak aman.
- Menciptakan basis data perkembangan anak melalui logbook mingguan.

Hasil Akhir yang Diharapkan

Anak mampu melakukan sebagian atau seluruh aktivitas bina diri dengan bantuan yang makin minimal, relawan mampu mengukur perkembangan secara objektif, dan orang tua memiliki strategi rumah yang praktis untuk melanjutkan latihan.

04

Landasan Praktis: ABA Dasar dan Task Analysis

Mengubah aktivitas kompleks menjadi langkah kecil yang bisa dilatih

Apa yang dimaksud ABA dasar?

Applied Behavior Analysis (ABA) dalam modul ini dipakai pada level dasar dan praktis: relawan mengamati perilaku yang tampak, memahami pemicu dan konsekuensinya, lalu merancang latihan yang membuat perilaku adaptif lebih mungkin terjadi. Pendekatan ini menekankan data, konsistensi, penguatan positif, dan pengurangan bantuan secara bertahap.

Apa yang dimaksud task analysis?

Task analysis adalah teknik memecah satu keterampilan besar menjadi urutan langkah kecil. Contoh: mencuci tangan tidak langsung diajarkan sebagai satu perintah besar, tetapi dipecah menjadi menyalakan keran, membasahi tangan, mengambil sabun, menggosok, membilas, mematikan keran, dan mengeringkan tangan.

Prinsip	Makna Praktis
Perilaku target harus spesifik	Bukan "anak harus lebih mandiri", tetapi "anak mengambil sabun setelah tangan dibasahi".
Latihan bertahap	Satu sesi tidak harus menyelesaikan semua langkah; pilih 1-3 langkah prioritas.
Prompting	Berikan bantuan verbal, visual, gestural, atau fisik sesuai kebutuhan anak.
Fading	Kurangi bantuan saat anak mulai mampu agar tidak bergantung pada pendamping.
Reinforcement	Beri penguatan positif segera setelah anak berusaha atau berhasil.
Data	Catat skor agar perkembangan tidak hanya berdasarkan kesan subjektif.

KESALAHAN UMUM

Jangan memberi instruksi panjang, menuntut semua langkah sempurna sekaligus, atau membandingkan anak dengan anak lain. Pendampingan yang efektif adalah ringkas, konsisten, aman, dan menghargai ritme anak.

05

Etika, Keselamatan, dan Perlindungan Anak

Relawan harus aman sebelum menjadi efektif

Setiap sesi KIN-Adaptif wajib menempatkan keselamatan anak sebagai prioritas. Relawan harus menghindari tindakan yang merendahkan, mempermalukan, memaksa secara berlebihan, atau melanggar privasi anak. Anak berhak merasa aman, didengar, dan diberi kesempatan belajar melalui pendekatan yang manusiawi.

Batas Peran Relawan

- Relawan bukan dokter, psikolog, terapis okupasi, atau terapis wicara, kecuali memiliki kualifikasi profesional yang sah.
- Relawan tidak membuat diagnosis dan tidak mengubah terapi klinis yang sedang dijalani anak.
- Relawan wajib melaporkan tanda bahaya kepada koordinator dan orang tua.
- Relawan harus menjaga kerahasiaan identitas, foto, video, dan data perkembangan anak.

Tanda Bahaya yang Memerlukan Rujukan

Area	Contoh Tanda Bahaya
Makan-minum	Tersedak berulang, batuk saat menelan, muntah berat, penurunan berat badan, atau dugaan gangguan menelan.
Perilaku	Melukai diri sendiri/orang lain, agresi berat, lari dari pengawasan, atau tantrum yang membahayakan.
Toilet training	Nyeri saat BAK/BAB, konstipasi berat, darah pada feses/urin, atau infeksi berulang.
Kebersihan diri	Luka kulit, alergi berat, infeksi, atau respons sensorik ekstrem yang menimbulkan distress tinggi.

ATURAN EMAS

Tidak ada target keterampilan yang lebih penting daripada keamanan, martabat, dan kepercayaan anak.

06

Mengenal Profil Anak

Setiap anak membutuhkan peta dukungan yang berbeda

Sebelum menjalankan modul, relawan perlu menyusun profil singkat anak. Profil ini bukan diagnosis, melainkan peta praktis tentang cara anak berkomunikasi, merespons instruksi, memproses sensorik, dan menerima penguatan. Profil yang baik akan mengurangi trial-and-error dan membuat sesi lebih efektif.

Aspek	Pertanyaan Observasi
Komunikasi	Apakah anak verbal, menggunakan gestur, kartu gambar, menunjuk, atau alat bantu komunikasi?
Sensorik	Apakah anak sensitif terhadap suara, tekstur, rasa, bau, sentuhan, cahaya, atau keramaian?
Motorik	Apakah anak kesulitan menggenggam, menarik, menekan, mengunyah, atau menjaga postur?
Regulasi	Apa tanda anak mulai lelah, bosan, frustrasi, cemas, atau overstimulated?
Penguatan	Apa yang membuat anak termotivasi: pujian, stiker, mainan, aktivitas, lagu, atau waktu istirahat?
Rutinitas rumah	Kapan latihan paling mungkin dilakukan: pagi, sore, sebelum makan, atau sebelum tidur?

Mini Baseline 3 Hari

Sebelum menetapkan target, amati kemampuan anak selama tiga kesempatan berbeda. Catat langkah yang sudah bisa dilakukan mandiri, langkah yang membutuhkan prompt, dan langkah yang selalu memicu penolakan. Baseline sederhana ini akan menjadi pembanding perkembangan mingguan.

FORMAT RINGKAS

Nama anak, usia, komunikasi utama, sensitivitas, target utama, penguat favorit, risiko keselamatan, dan catatan orang tua.

Alur Sesi Pendampingan

Struktur 30-45 menit yang realistis untuk relawan

Sesi KIN-Adaptif sebaiknya singkat, konsisten, dan tidak terlalu banyak target. Anak lebih mudah belajar ketika sesi memiliki urutan yang dapat diprediksi. Gunakan visual schedule, timer, dan transisi yang jelas.

Alur Sesi Pendampingan KIN-Adaptif



Rumus 3 Target

- Target utama: keterampilan yang menjadi fokus minggu ini.
- Target pemeliharaan: keterampilan yang sudah pernah berhasil dan perlu diulang.
- Target regulasi: kemampuan menunggu, meminta bantuan, atau berhenti sejenak saat frustrasi.

DURASI REALISTIS

Untuk anak yang mudah lelah atau sensitif, 10-15 menit latihan berkualitas lebih baik daripada 45 menit penuh konflik.

08

Prompting, Fading, dan Reinforcement

Memberi bantuan tanpa menciptakan ketergantungan

Prompt adalah bantuan yang diberikan agar anak dapat melakukan langkah target. Fading adalah proses mengurangi bantuan secara bertahap. Reinforcement adalah penguatan positif yang diberikan setelah anak berusaha atau berhasil. Ketiganya harus digunakan bersama agar anak tidak hanya patuh saat dibantu, tetapi benar-benar membangun kemandirian.

Tangga Prompting dan Fading

Gunakan bantuan paling ringan yang masih membuat anak berhasil, lalu kurangi secara bertahap.

5 Mandiri

Anak melakukan tanpa bantuan

4 Supervisi

Diamati dekat, koreksi minimal

3 Visual/Verbal

Kartu gambar, isyarat, instruksi singkat

2 Partial Physical

Bantuan fisik sebagian pada langkah

1 Full Physical

Bantuan fisik penuh

Arah target: bantuan makin ringan

Aturan Prompt 3 Detik

Berikan instruksi singkat, tunggu sekitar tiga detik, lalu berikan bantuan paling ringan yang memungkinkan anak berhasil. Hindari mengulang instruksi terlalu banyak karena dapat membuat anak belajar menunggu instruksi berulang.

CONTOH

Instruksi: "Cuci tangan." Tunggu 3 detik. Jika anak diam, tunjuk keran. Jika masih diam, arahkan tangan anak sebagian ke keran. Setelah berhasil, beri pujian spesifik: "Bagus, kamu membuka keran."

09

Strategi Penguatan Positif

Membuat keberhasilan kecil menjadi pengalaman yang menyenangkan

Penguatan positif bukan berarti selalu memberi hadiah benda. Penguatan dapat berupa pujian spesifik, senyum, tos, aktivitas favorit, pilihan mainan, lagu pendek, atau kesempatan istirahat. Kuncinya adalah penguatan diberikan segera, jelas, dan sesuai dengan preferensi anak.

Jenis Penguatan	Contoh	Cocok untuk
Pujian spesifik	"Bagus, kamu sudah menaruh gelas di meja."	Untuk anak yang responsif pada perhatian sosial.
Token/stiker	Satu stiker setiap langkah berhasil; lima stiker ditukar aktivitas.	Untuk anak yang memahami sistem visual.
Aktivitas favorit	Main gelembung 1 menit setelah latihan menyikat gigi.	Untuk anak yang kurang tertarik pada pujian.
Pilihan	"Mau pakai handuk biru atau kuning?"	Untuk meningkatkan rasa kontrol.
Istirahat terstruktur	Break 2 menit dengan timer setelah latihan sulit.	Untuk anak yang mudah overstimulated.

Pujian yang Efektif

- Sebut perilaku yang benar, bukan hanya "pintar".
- Berikan segera setelah perilaku muncul.
- Jangan memberi penguatan hanya saat anak sempurna; beri penguatan untuk usaha yang tepat.
- Kurangi penguatan benda secara bertahap dan tingkatkan penguatan sosial/rutinitas alami.

10

Dukungan Visual dan Komunikasi Alternatif

Membantu anak memahami urutan tanpa terlalu banyak instruksi verbal

Banyak ABK lebih mudah memahami informasi visual dibandingkan instruksi verbal panjang. Dukungan visual dapat berupa kartu gambar, urutan langkah, checklist, timer visual, pilihan dua benda, atau papan "selesai". Visual bukan sekadar alat bantu, tetapi jembatan komunikasi yang mengurangi kebingungan dan tantrum.

Alat Visual	Contoh	Fungsi
First-Then Board	Kartu "Pertama cuci tangan - lalu main mobil".	Membantu transisi dan motivasi.
Visual Schedule	Urutan gambar: datang, sapa, latihan, istirahat, pulang.	Membuat sesi dapat diprediksi.
Choice Board	Dua pilihan penguat atau alat.	Mengurangi penolakan karena anak merasa punya kontrol.
Timer Visual	Jam pasir, timer warna, atau hitungan mundur.	Melatih menunggu dan transisi.
Kartu Bantuan	Kartu "tolong", "istirahat", "selesai", "toilet".	Mengganti perilaku menangis/menarik tangan dengan komunikasi.

PRINSIP KOMUNIKASI

Bila anak belum mampu berbicara, jangan menunggu anak menangis untuk memahami kebutuhannya. Ajarkan cara meminta secara aman melalui gestur, gambar, benda nyata, atau kata sederhana.

MODUL 1

Bina Kebersihan Diri / Personal Hygiene

- Tujuan jelas dan terukur
- Task analysis langkah ke-1
- Prompting, fading, dan penguatan positif
- Evaluasi berbasis ke-1 mingguan

M1**Bina Kebersihan Diri**

Personal Hygiene untuk kesehatan, martabat, dan partisipasi sosial

Kebersihan diri adalah salah satu area Bina Diri yang paling berdampak langsung pada kesehatan dan penerimaan sosial anak. Namun bagi sebagian ABK, kegiatan seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan menggunakan toilet dapat terasa menakutkan karena suara air, tekstur sabun, rasa pasta gigi, aroma kamar mandi, atau tuntutan motorik yang kompleks.

Tujuan Pembelajaran Modul 1

- Anak mampu menjaga kebersihan tubuh dasar dengan bantuan yang makin minimal.
- Anak mengenali urutan kebersihan melalui instruksi singkat dan visual.
- Anak dapat mengomunikasikan kebutuhan toilet secara verbal atau non-verbal.
- Orang tua mampu melanjutkan latihan dengan rutinitas harian yang konsisten.

Alat Umum

- Sabun cair, handuk kecil, sikat gigi lembut, pasta gigi aman anak, cermin, kartu gambar langkah, timer 20 detik, dan penguat pilihan anak.
- Untuk toilet training: kartu toilet, celana mudah dilepas, jadwal toilet, tisu basah/kering, alas kaki aman, dan log toilet.

SENSORY-FRIENDLY

Bila anak sensitif, mulai dengan alat yang paling dapat diterima: air hangat, sabun tanpa aroma menyengat, sikat gigi kecil dan lembut, serta durasi singkat.

1A

Mencuci Tangan / Handwashing

Target sederhana dengan dampak kesehatan tinggi

Mencuci tangan merupakan keterampilan prioritas karena sering dipakai sebelum makan, setelah dari toilet, setelah bermain, dan setelah memegang benda kotor. Ajarkan dengan urutan konsisten dan gunakan lagu 20 detik atau timer visual agar anak memahami durasi menggosok.

No	Langkah	Kriteria Berhasil	Prompt/Adaptasi
1	Berdiri di depan wastafel	Anak mendekati ke wastafel dengan posisi aman.	Tanda lantai/visual posisi berdiri.
2	Menghidupkan keran	Anak membuka keran dengan bantuan seperlunya.	Tunjuk keran lalu prompt fisik sebagian.
3	Membasahi tangan	Kedua telapak dan punggung tangan terkena air.	Modeling langsung.
4	Mengambil sabun	Anak menekan pompa sabun satu kali.	Gunakan sabun pompa besar.
5	Menggosok 20 detik	Telapak, punggung tangan, sela jari, kuku.	Lagu pendek/timer.
6	Membilas	Sabun hilang dari tangan.	Tunjukkan tangan bersih.
7	Mematikan keran	Anak menutup keran.	Prompt gestural.
8	Mengeringkan tangan	Anak memakai handuk/tisu.	Handuk warna favorit.

FADING TARGET

Minggu 1: anak mengikuti 2-3 langkah dengan partial prompt. Minggu 2: anak mengikuti 4-5 langkah dengan verbal/visual prompt. Minggu 3-4: anak menyelesaikan urutan dengan supervisi.

1A+

Troubleshooting Mencuci Tangan

Mengatasi penolakan tanpa memaksa

Hambatan	Strategi Adaptif	Hindari
Anak takut suara keran	Mulai dari melihat air mengalir dari jauh, gunakan aliran kecil, beri pilihan keran/ember kecil.	Jangan langsung mendekati tangan anak ke air deras.
Anak tidak suka sabun licin	Coba sabun busa, sabun tanpa aroma, atau latihan menyentuh sabun 1 detik lalu meningkat.	Jangan memaksa menggosok lama di awal.
Anak bermain air terlalu lama	Gunakan timer, first-then board, dan batas visual di wastafel.	Jangan memberi ceramah panjang.
Anak lupa urutan	Tempel kartu langkah di dekat wastafel dan gunakan isyarat menunjuk.	Jangan mengulang instruksi verbal terus-menerus.
Anak menolak mengeringkan tangan	Sediakan handuk lembut/kain favorit, latihan sentuhan bertahap.	Perhatikan sensitivitas tekstur.

Home Program 7 Hari

- Latih di waktu yang sama: sebelum makan atau setelah bermain.
- Pilih satu penguat sederhana setelah langkah tersulit.
- Catat skor langkah 1-8 sekali sehari, bukan setiap kali anak cuci tangan.
- Rayakan kemajuan: dari tidak mau menyentuh air menjadi mau membasahi satu tangan sudah termasuk progres.

1B

Menggosok Gigi / Teeth Brushing

Membangun toleransi oral dan kebiasaan sehat

Menggosok gigi sering menjadi tantangan bagi anak dengan sensitivitas oral. Fokus awal bukan langsung menggosok sempurna selama dua menit, tetapi membangun toleransi terhadap sikat, pasta gigi, rasa, posisi tubuh, dan rutinitas kamar mandi.

Tahap	Target	Kriteria Berhasil	Adaptasi
Tahap 1	Toleransi alat	Anak melihat dan memegang sikat gigi 5-10 detik.	Pilih sikat lembut, ukuran kecil, warna disukai.
Tahap 2	Sentuh bibir	Sikat menyentuh bibir/pipi luar tanpa distress berat.	Hitung 1-3, beri penguat.
Tahap 3	Sentuh gigi depan	Sikat menyentuh gigi depan singkat.	Tanpa pasta gigi dahulu jika perlu.
Tahap 4	Gerakan pendek	Anak melakukan 3-5 gerakan sikat.	Gunakan cermin dan modeling.
Tahap 5	Meludah	Anak belajar mengeluarkan air/pasta.	Latihan dengan air saja.
Tahap 6	Rutinitas penuh	Anak menyikat bagian depan, samping, kunyah, lalu berkumur/meludah.	Visual langkah dan timer.

KESELAMATAN ORAL

Gunakan pasta gigi sesuai usia dan arahan orang tua/profesional. Jika anak belum mampu meludah, gunakan jumlah sangat minimal dan konsultasikan dengan dokter gigi anak.

1B+

Protokol Latihan Menggosok Gigi

Dari desensitisasi menuju rutinitas mandiri

Skrip Instruksi Pendek

- "Ambil sikat."
- "Buka mulut."
- "Sikat depan."
- "Sikat samping."
- "Meludah."
- "Bilas."

Task Analysis Ringkas

No	Langkah	Prompt Awal
1	Mengambil sikat dan pasta gigi	Verbal/visual
2	Membasahi sikat	Gestural
3	Menaruh pasta sesuai kebutuhan	Partial physical
4	Menyikat gigi depan	Modeling/cermin
5	Menyikat sisi kanan dan kiri	Visual step
6	Menyikat permukaan kunyah	Modeling
7	Meludah tanpa menelan pasta	Latihan air
8	Membilas dan menyimpan sikat	Supervisi

STRATEGI UNTUK ASD/AUTISME

Kurangi tuntutan sosial yang tidak perlu. Anak boleh melihat cermin, duduk, memegang benda regulasi, atau memakai timer visual. Jangan memaksa kontak mata saat aktivitas oral yang sudah berat secara sensorik.

1C

Toilet Training / Bina Toilet

Mengajarkan komunikasi kebutuhan, rutinitas, dan privasi

Toilet training adalah keterampilan kompleks karena melibatkan sinyal tubuh, komunikasi, motorik berpakaian, toleransi kamar mandi, duduk di toilet, membersihkan diri, dan flushing. Latihan harus dilakukan dengan sangat menghargai privasi dan tidak boleh mempermalukan anak.

Prasyarat yang Perlu Diamati

- Anak memiliki periode popok/celana kering minimal 1-2 jam pada sebagian hari.
- Anak menunjukkan tanda ingin BAK/BAB: gelisah, memegang perut, jongkok, menarik celana, atau mencari sudut tertentu.
- Anak mampu duduk singkat dengan aman atau dapat dilatih bertahap.
- Orang tua siap menjalankan jadwal toilet secara konsisten di rumah.

Komponen	Strategi	Catatan
Komunikasi	Kartu toilet, gestur menunjuk, kata "toilet", atau tombol komunikasi.	Ajarkan sebelum anak panik/terlambat.
Jadwal	Ajak ke toilet pada waktu prediktif: bangun tidur, sebelum/ setelah makan, sebelum tidur.	Gunakan timer dan log toilet.
Pakaian	Gunakan celana mudah dilepas; hindari banyak kancing saat latihan awal.	Latih menarik celana secara terpisah.
Duduk	Mulai 10-30 detik, lalu naikkan durasi bertahap.	Gunakan pijakan kaki agar postur stabil.
Flushing	Latih bertahap jika anak takut suara flush.	Boleh flush setelah anak keluar dulu pada tahap awal.

1C+

Log Toilet dan Rencana 14 Hari

Membaca pola sebelum meningkatkan tuntutan

Keberhasilan toilet training sangat bergantung pada pola. Relawan dan orang tua perlu mencatat waktu BAK/BAB, tanda tubuh, kecelakaan, dan respons anak. Data ini membantu menentukan jam latihan yang paling tepat.

Hari/Tanggal	Jam	Kondisi	Tanda tubuh	Berhasil di toilet?	Catatan
Senin	07.00	Bangun tidur	Menarik celana	Ya/Tidak	...
Senin	10.00	Sebelum snack	Tidak tampak	Ya/Tidak	...
Senin	13.00	Sesudah makan	Gelisah	Ya/Tidak	...
Senin	19.00	Sebelum tidur	Menunjuk kamar mandi	Ya/Tidak	...

Target Bertahap

- Hari 1-3: observasi pola tanpa tekanan berlebihan.
- Hari 4-7: jadwal toilet pada waktu paling prediktif.
- Hari 8-10: ajarkan kartu/kata toilet sebelum menuju kamar mandi.
- Hari 11-14: tambah langkah melepas pakaian bawah dan flushing jika anak siap.

LARANGAN

Jangan menghukum anak karena ngompol/BAB di celana. Respons yang aman: tetap tenang, bersihkan, ajak anak melihat kartu toilet, dan catat polanya.

MODUL 2

Bina Berpakaian / Dressing Skills

- Tujuan jelas dan terukur
- Task analysis langkah kecil
- Prompting, fading, dan penguatan positif
- Evaluasi berbasis bukti mingguan

M2

Bina Berpakaian

Dressing skills untuk kemandirian, privasi, dan kesiapan sekolah

Berpakaian adalah keterampilan yang melibatkan orientasi visual, motorik kasar, motorik halus, koordinasi dua tangan, keseimbangan, dan pemahaman privasi. Anak tidak cukup hanya diberi perintah "pakai baju"; ia perlu mempelajari bagian depan-belakang, lubang kepala, lubang lengan, arah pakaian, serta cara merapikan.

Tujuan Pembelajaran Modul 2

- Anak mampu mengenakan dan melepas pakaian dasar dengan bantuan minimal.
- Anak memahami konsep sederhana: depan-belakang, luar-dalam, kanan-kiri.
- Anak berlatih keterampilan motorik halus: kancing, ritsleting, dan velcro.
- Anak mulai memahami privasi tubuh dan situasi berpakaian yang aman.

Alat Latihan

- Baju kaos ukuran longgar, celana elastis, jaket dengan ritsleting besar, papan kancing, sepatu velcro, cermin, kartu langkah, dan boneka latihan.
- Pilih pakaian yang nyaman, tidak gatal, tidak terlalu ketat, dan mudah dikenali bagian depannya.

PRIVASI

Latihan berpakaian harus dilakukan di ruang yang aman, tertutup, dan dengan persetujuan orang tua. Hindari dokumentasi foto/video tanpa izin tertulis.

2A

Mengenakan Baju Kaos / T-Shirt

Task analysis dari orientasi baju hingga rapi

Baju kaos dipilih sebagai target awal karena relatif sederhana, tidak memiliki kancing, dan sering digunakan anak sehari-hari. Pada tahap awal, gunakan kaos longgar dengan gambar jelas di bagian depan.

No	Langkah	Kriteria Berhasil	Adaptasi
1	Mengambil baju	Anak mengambil kaos dari meja/keranjang.	Letakkan satu baju saja untuk mengurangi distraksi.
2	Mengenalinya depan-belakang	Anak menemukan gambar/label depan.	Beri stiker depan.
3	Membuka lubang kerah	Anak memegang sisi kiri-kanan kerah.	Modeling.
4	Memasukkan kepala	Kepala masuk melalui kerah.	Prompt fisik ringan pada tangan, bukan menarik kepala.
5	Memasukkan lengan kanan	Tangan kanan masuk lubang lengan.	Gunakan instruksi "tangan kanan masuk".
6	Memasukkan lengan kiri	Tangan kiri masuk lubang lengan.	Visual kiri-kanan jika perlu.
7	Menarik baju ke bawah	Baju turun menutupi badan.	Gunakan cermin.
8	Merapikan	Bagian depan-belakang tidak terbalik dan nyaman.	Pujian spesifik.

BACKWARD CHAINING

Untuk anak yang mudah frustrasi, relawan dapat membantu langkah 1-7, lalu anak diminta menyelesaikan langkah terakhir: menarik baju ke bawah. Setelah berhasil konsisten, mundurkan bantuan ke langkah sebelumnya.

2B

Motorik Halus Berpakaian

Kancing, ritsleting, velcro, dan koordinasi dua tangan

Keterampilan berpakaian lanjutan membutuhkan koordinasi jari, kekuatan genggam, perencanaan gerak, dan toleransi frustrasi. Latihan sebaiknya dimulai dari alat besar dan mudah, lalu bertahap menuju ukuran yang lebih kecil.

Target	Keterampilan	Tahap Latihan	Adaptasi
Velcro sepatu	Menarik dan menempelkan velcro.	Mulai dari sepatu di meja, lalu di kaki anak.	Velcro besar dan kontras warna.
Ritsleting	Memegang ujung jaket dan menarik zipper ke atas.	Latih menarik zipper pada tas dulu.	Tambahkan gantungan zipper besar.
Kancing besar	Memasukkan kancing besar ke lubang kain.	Gunakan papan kancing sebelum baju asli.	Mulai dari satu kancing.
Kancing kecil	Mengancingkan baju sekolah.	Naik setelah kancing besar konsisten.	Jangan buru-buru; gunakan sesi singkat.
Tali sepatu	Mengikat simpul sederhana.	Target lanjutan; boleh tidak menjadi prioritas awal.	Alternatif: sepatu velcro.

Latihan Pra-Kancing

- Memasukkan koin ke celengan.
- Menjepit pom-pom dengan penjepit besar.
- Membuka-menutup tutup botol.
- Menarik stiker besar dari kertas.
- Meremas spons saat mandi.

2C

Mengatasi Hambatan Berpakaian

Sensorik, arah pakaian, dan perilaku menolak

Hambatan	Analisis Kemungkinan	Strategi
Tidak mau memakai pakaian tertentu	Cek label kasar, bahan gatal, terlalu ketat, suhu, atau pengalaman tidak nyaman.	Sediakan dua pilihan pakaian yang sama-sama sesuai.
Sering terbalik depan-belakang	Gunakan stiker depan, gambar besar, atau latihan di depan cermin.	Kurangi koreksi verbal panjang.
Marah saat gagal kancing	Turunkan tingkat kesulitan, gunakan kancing lebih besar, beri break singkat.	Pisahkan latihan motorik halus dari tuntutan berpakaian penuh.
Tidak mau melepas pakaian	Gunakan first-then dan jelaskan transisi: "lepas jaket, lalu minum".	Jangan menarik paksa kecuali ada kondisi keselamatan.
Membuka pakaian di tempat umum	Ajarkan kartu "kamar"/"toilet", pakaian nyaman, dan penguatan saat anak meminta bantuan.	Perhatikan kemungkinan sensorik atau panas.

BAHASA PRIVASI

Gunakan kalimat sederhana: "Ganti baju di kamar", "Tubuh pribadi", "Minta bantuan Mama/Papa". Hindari memarahi dengan kata yang mempermalukan.

MODUL 3

Bina Makan dan Minum / Feeding Skills

- Tujuan jelas dan terukur
- Task analysis langkah kecil
- Prompting, fading, dan penguatan positif
- Evaluasi berbasis bukti mingguan

M3

Bina Makan dan Minum

Feeding skills untuk kemandirian, nutrisi, dan regulasi meja makan

Kemampuan makan dan minum tidak hanya berkaitan dengan nutrisi. Aktivitas ini juga melibatkan postur, koordinasi tangan-mulut, kontrol volume, toleransi tekstur, durasi duduk, dan etika sosial. Pendampingan harus mengutamakan keamanan, terutama pada anak dengan riwayat tersedak, muntah, atau kesulitan menelan.

Tujuan Pembelajaran Modul 3

- Anak mampu duduk di meja makan dengan durasi yang makin meningkat.
- Anak memegang sendok/alat makan dengan genggaman fungsional.
- Anak mampu minum dari gelas terbuka dengan tumpahan minimal.
- Anak memahami etika dasar: menunggu, mengunyah, menggunakan tisu, dan membersihkan area sederhana.

KESELAMATAN MAKAN

Jika anak sering tersedak, batuk saat minum, kesulitan mengunyah, atau menolak makan secara ekstrem, hentikan target feeding mandiri dan rujuk ke profesional terkait. Relawan tidak boleh memaksa makanan masuk ke mulut anak.

3A

Penggunaan Alat Makan / Cutlery Usage

Dari gengaman penuh menuju gengaman fungsional

Target awal penggunaan sendok adalah anak mampu menyendok makanan dengan tumpahan yang makin sedikit dan mengarahkan makanan ke mulut secara aman. Gunakan makanan dengan tekstur yang mudah disendok, misalnya nasi lunak, bubur kental, atau potongan kecil yang tidak terlalu cair.

No	Langkah	Kriteria Berhasil	Adaptasi
1	Duduk stabil	Kaki menapak/pijakan; tubuh menghadap meja.	Kursi sesuai tinggi.
2	Memegang sendok	Anak memegang gagang sendok dengan gengaman fungsional.	Sendok gagang tebal.
3	Menyendok makanan	Makanan masuk ke cekungan sendok.	Makanan kental agar tidak mudah tumpah.
4	Mengangkat sendok	Sendok diangkat tanpa banyak tumpah.	Prompt pada pergelangan.
5	Mengarahkan ke mulut	Sendok masuk ke mulut aman.	Modeling pelan.
6	Meletakkan sendok	Sendok kembali ke piring/meja.	Gunakan alas warna.

Latihan Pendukung

- Memindahkan pom-pom dengan sendok dari mangkuk ke mangkuk.
- Menyendok beras/kacang besar saat bermain sensorik dengan pengawasan.
- Mengangkat sendok kosong ke mulut sambil melihat cermin.
- Menggunakan piring cekung atau suction bowl untuk mengurangi tumpah.

3B

Minum dari Gelas Terbuka / Open-Cup Drinking

Transisi dari dot/sedotan menuju kontrol volume

Minum dari gelas terbuka membutuhkan kontrol postur, bibir, tangan, dan volume tegukan. Untuk beberapa anak, transisi harus dilakukan bertahap dari gelas kecil dengan sedikit air. Latihan tidak boleh dilakukan saat anak menangis, tertawa berlebihan, berlari, atau tidak duduk stabil.

Tahap	Target	Kriteria	Adaptasi
Tahap 1	Menyentuh gelas kosong	Anak memegang gelas 3-5 detik.	Gunakan gelas ringan dan tidak mudah pecah.
Tahap 2	Gelas berisi sangat sedikit	Isi 1-2 sendok makan air.	Kurangi risiko tumpah dan tersedak.
Tahap 3	Mengangkat ke bibir	Gelas menyentuh bibir tanpa ditumpahkan.	Prompt fisik sebagian.
Tahap 4	Tegukan kecil	Anak menyedap sedikit air.	Instruksi: "sedikit".
Tahap 5	Meletakkan kembali	Gelas kembali ke meja dengan stabil.	Gunakan alas visual.
Tahap 6	Mandiri terawasi	Anak minum beberapa tegukan dengan supervisi.	Tambah volume bertahap.

KONTROL VOLUME

Lebih baik 10 kali tegukan kecil yang aman daripada satu tegukan besar yang membuat anak batuk atau takut.

3C

Etika Meja Makan / Table Manners

Membangun rutinitas sosial yang realistis

Etika makan untuk ABK tidak dimulai dari tuntutan yang terlalu tinggi. Target awal adalah duduk aman, menjaga tangan tetap pada area makan, menggunakan alat makan, mengunyah dengan ritme yang lebih tenang, dan membersihkan mulut secara sederhana. Durasi dapat ditingkatkan bertahap.

Target	Kriteria Bertahap	Strategi
Duduk tenang	Mulai 2-3 menit lalu naik menuju 10-15 menit.	Gunakan timer visual dan kursi nyaman.
Menunggu makanan	Anak menunggu 10-30 detik tanpa mengambil paksa.	Gunakan kartu "tunggu" dan countdown.
Mengunyah	Mulut tertutup sebagian besar waktu dan tidak berlari saat makan.	Modeling; hindari memalukan anak.
Menggunakan tisu	Anak menyeka mulut setelah diberi isyarat.	Letakkan tisu di posisi terlihat.
Membersihkan area	Anak membantu membuang tisu atau menaruh piring.	Berikan tugas kecil setelah makan.

Skrip Sosial Sederhana

- "Duduk dulu, lalu makan."
- "Tunggu. Makanan datang."
- "Kunyah pelan."
- "Lap mulut."
- "Selesai, taruh piring."

3D

Menghadapi Food Refusal dan Sensitivitas Tekstur

Membedakan belajar, sensorik, dan tanda bahaya

Penolakan makanan dapat terjadi karena tekstur, rasa, bau, pengalaman tersedak, tekanan berlebihan, rutinitas yang tidak konsisten, atau masalah medis. Relawan harus berhati-hati: tidak semua penolakan dapat diselesaikan dengan disiplin. Beberapa membutuhkan evaluasi profesional.

Kondisi	Strategi Awal	Catatan Keamanan
Menolak tekstur baru	Desensitisasi bertahap: melihat, mencium, menyentuh, menyentuh bibir, baru mencicipi.	Jangan memaksa masuk mulut.
Melempar makanan	Kurangi porsi, beri piring kecil, ajarkan kartu "selesai".	Jangan memberi perhatian berlebihan pada lemparan.
Makan terlalu cepat	Porsi kecil, sendok diletakkan setelah suapan, timer kunyah.	Awasi risiko tersedak.
Menyimpan makanan di mulut	Gunakan makanan aman, instruksi kunyah-telan, rujuk jika sering.	Tanda bahaya bila menetap.
Hanya mau makanan tertentu	Food chaining: variasi kecil dari makanan aman.	Ubah satu aspek saja: bentuk/warna/merk.

RUJUKAN

Riwayat aspirasi, batuk saat minum, penurunan berat badan, muntah berulang, atau selective eating ekstrem harus dikomunikasikan kepada orang tua dan koordinator untuk rujukan profesional.

MODUL 4

Bina Interaksi dan Kepatuhan / Social & Compliance

- Tujuan jelas dan terukur
- Task analysis langkah kecil
- Prompting, fading, dan penguatan positif
- Evaluasi berbasis bukti mingguan

M4**Bina Interaksi dan Kepatuhan**

Social & Compliance sebagai fondasi belajar fungsional

Kepatuhan dalam modul ini tidak dimaknai sebagai ketaatan kaku, tetapi kemampuan anak merespons instruksi aman, memahami giliran, meminta bantuan, dan berpartisipasi dalam rutinitas sosial. Interaksi yang sehat harus tetap menghormati kenyamanan anak, termasuk anak yang tidak nyaman dengan kontak mata lama.

Tujuan Pembelajaran Modul 4

- Anak merespons nama dengan menoleh atau memberikan tanda perhatian.
- Anak mengikuti instruksi satu tahap dan secara bertahap dua tahap.
- Anak belajar menunggu dan bergiliran dengan bantuan visual.
- Anak mengganti perilaku menolak dengan komunikasi yang lebih aman.

KONTAK MATA FUNGSIONAL

Target utama bukan memaksa anak menatap lama, tetapi memastikan anak menangkap informasi sosial penting. Untuk sebagian anak, menoleh, orientasi tubuh, atau melihat wajah singkat sudah merupakan respons yang bermakna.

4A

Respons Nama dan Kontak Mata Fungsional

Membangun perhatian bersama tanpa tekanan berlebihan

Respons nama adalah fondasi keselamatan dan pembelajaran. Anak yang menoleh saat dipanggil lebih mudah diarahkan ketika ada risiko, transisi, atau instruksi. Latihan harus dibuat menyenangkan, singkat, dan tidak dilakukan dengan nada mengancam.

Tahap	Latihan	Kriteria	Catatan
Tahap 1	Panggil nama dari jarak dekat	Anak menoleh/berhenti sejenak.	Berikan penguat segera.
Tahap 2	Panggil nama saat anak memegang mainan	Anak menoleh 1-2 detik.	Jangan merebut mainan.
Tahap 3	Panggil dari samping	Anak mencari sumber suara.	Gunakan suara hangat.
Tahap 4	Panggil sebelum instruksi	Anak menoleh lalu menerima instruksi pendek.	Contoh: "Z, duduk."
Tahap 5	Respons di lingkungan lebih ramai	Anak menoleh dengan distraksi ringan.	Naikkan distraksi bertahap.

Penguatan yang Tepat

- Saat anak menoleh, segera beri pujian atau aktivitas singkat.
- Jangan memanggil nama berkali-kali tanpa konsekuensi positif.
- Hindari memanggil nama hanya saat anak dimarahi. Nama harus diasosiasikan dengan interaksi aman.

4B

Kepatuhan Instruksi Sederhana

Dari instruksi satu tahap menuju dua tahap

Instruksi efektif adalah singkat, konkret, dan sesuai kemampuan anak. Pada tahap awal, gunakan kata kerja jelas: duduk, ambil, taruh, buang, buka, tutup, datang, berhenti. Hindari kalimat panjang seperti "Ayo sekarang kamu duduk yang rapi dulu supaya nanti kita bisa belajar".

Jenis	Contoh	Kriteria Keberhasilan
Instruksi 1 tahap	"Duduk."	Anak duduk dalam 5 detik dengan prompt minimal.
Instruksi objek	"Ambil balok."	Anak mengambil objek yang diminta.
Instruksi lokasi	"Taruh di meja."	Anak memindahkan benda ke tempat yang benar.
Instruksi kebersihan	"Buang ke tempat sampah."	Anak membuang benda dengan bantuan minimal.
Instruksi 2 tahap	"Ambil tisu, taruh di meja."	Anak melakukan dua langkah berurutan.

INSTRUKSI 1X + TUNGGU

Ucapkan instruksi satu kali, tunggu 3-5 detik, lalu beri prompt. Mengulang instruksi terlalu sering dapat membuat anak tidak belajar merespons instruksi pertama.

4C

Menunggu dan Bergiliran

Waiting & turn-taking dengan visual timer

Menunggu adalah konsep abstrak. Anak sering tantrum bukan karena sengaja melawan, tetapi karena belum memahami berapa lama harus menunggu dan apa yang terjadi setelah menunggu. Visual timer, kartu "tunggu", dan permainan bergiliran membantu membuat konsep waktu menjadi konkret.

Target	Situasi	Alat Bantu	Catatan
Menunggu 5 detik	Anak menunggu mainan diberikan.	Hitung mundur jari atau timer kecil.	Penguat segera.
Menunggu 30 detik	Anak menunggu giliran bermain.	Jam pasir/visual timer.	Gunakan kata "tunggu" konsisten.
Bergiliran 2 orang	Anak menyerahkan mainan setelah giliran singkat.	Skrip: "giliranku-giliranmu".	Mulai dari mainan yang tidak terlalu favorit.
Bergiliran kelompok kecil	Anak menunggu 2-3 giliran.	Kartu nama/antrian visual.	Durasi pendek dulu.
Meminta bantuan	Anak berkata/menunjuk "tolong" saat sulit.	Kartu bantuan.	Penguatan untuk komunikasi aman.

SAAT TANTRUM

Kurangi bahasa verbal, pastikan area aman, tunggu anak lebih tenang, lalu ajarkan kembali bentuk komunikasi sederhana. Jangan menjadikan tantrum sebagai satu-satunya cara anak mendapat akses.

11

Manajemen Perilaku Menantang

ABC sederhana: Antecedent - Behavior - Consequence

Perilaku menantang perlu dipahami sebagai sinyal. Anak mungkin menolak karena tugas terlalu sulit, sensory overload, ingin menghindari aktivitas, ingin mendapatkan benda, sakit, lapar, lelah, atau belum memiliki cara komunikasi yang efektif. Relawan harus mencari fungsi perilaku sebelum memilih strategi.

Komponen ABC	Pertanyaan	Contoh
Antecedent	Apa yang terjadi sebelum perilaku?	Instruksi diberikan, mainan diambil, suara keras, transisi, lapar, lelah.
Behavior	Apa perilaku yang tampak?	Menangis, memukul, lari, menjatuhkan diri, melempar, diam total.
Consequence	Apa yang terjadi setelahnya?	Tugas dihentikan, anak mendapat perhatian, mendapat benda, dibawa keluar.

Strategi Aman

- Turunkan tuntutan tugas tanpa menghilangkan struktur sepenuhnya.
- Ajarkan komunikasi pengganti: "tolong", "istirahat", "selesai", "sakit".
- Gunakan pilihan terbatas: "mau sikat gigi dulu atau cuci tangan dulu?"
- Berikan break terstruktur dengan timer, bukan break tak terbatas.
- Catat pola perilaku dan laporkan bila ada risiko keselamatan.

12

Kolaborasi Relawan dan Orang Tua

Konsistensi rumah adalah kunci generalisasi

Keterampilan Bina Diri hanya akan bermakna jika dapat digunakan di rumah dan kehidupan sehari-hari. Karena itu, relawan harus membangun komunikasi yang jelas dengan orang tua: target apa yang sedang dilatih, prompt apa yang digunakan, penguatan apa yang efektif, dan apa yang harus dihindari.

Waktu	Komunikasi	Tujuan
Sebelum sesi	Tanyakan kondisi anak hari itu: tidur, makan, kesehatan, mood, perubahan rutinitas.	Mencegah salah interpretasi perilaku.
Saat sesi	Orang tua dapat mengamati strategi prompt dan penguatan.	Agar strategi bisa diulang di rumah.
Sesudah sesi	Sampaikan 1 keberhasilan, 1 hambatan, dan 1 tugas rumah kecil.	Komunikasi ringkas dan tidak menyalahkan.
Mingguan	Bahas skor logbook dan pilih target minggu berikutnya.	Menjaga program tetap realistis.

FORMAT LAPORAN 3-1-1

3 data objektif, 1 apresiasi untuk anak, 1 rekomendasi rumah. Contoh: "Hari ini A menyelesaikan 5/8 langkah cuci tangan, butuh verbal prompt pada sabun, menolak handuk, tetapi berhasil membilas mandiri. Di rumah cukup latih mengeringkan tangan 1 kali sehari."

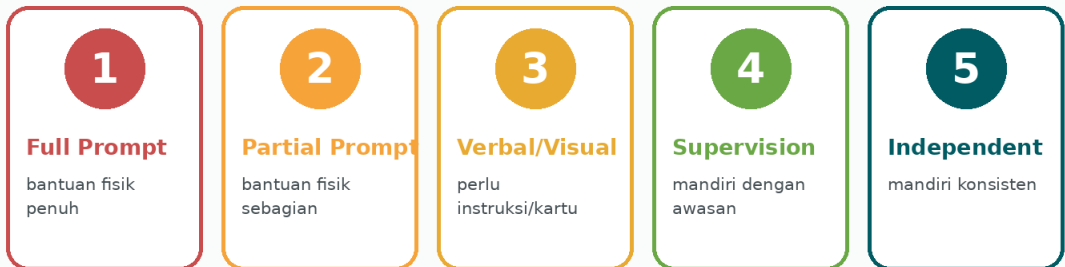
13

Evaluasi dan Penilaian Relawan

Mengubah observasi menjadi data perkembangan

Setiap relawan KIN wajib mengisi logbook evaluasi digital secara mingguan. Tujuan penilaian bukan memberi label anak, tetapi memantau tingkat bantuan yang dibutuhkan. Skor harus diberikan berdasarkan perilaku yang tampak pada sesi, bukan harapan relawan.

Skala Kemandirian KIN 1-5



Skor	Kategori	Definisi Operasional
1	Full Prompt	Anak membutuhkan bantuan fisik penuh; tangan relawan menuntun tangan anak sepenuhnya.
2	Partial Prompt	Anak membutuhkan bantuan fisik sebagian atau arahan intensif pada beberapa langkah.
3	Verbal/Visual Prompt	Anak bisa melakukan, tetapi perlu instruksi verbal, gestur, atau kartu gambar.
4	Supervision	Anak melakukan mandiri tetapi perlu diawasi dekat agar aman dan tepat.
5	Independent	Anak melakukan seluruh tahapan dengan benar tanpa bantuan/instruksi orang lain.

14

Logbook Evaluasi Digital Mingguan

Format data yang rapi, ringkas, dan dapat ditindaklanjuti

Logbook harus mencatat target, skor, jenis prompt, penguat yang efektif, hambatan, dan rencana tindak lanjut. Hindari catatan subjektif seperti "anak nakal" atau "anak malas". Gunakan bahasa objektif: "anak menangis selama 2 menit setelah diminta mematikan keran".

Komponen	Isi
Identitas Sesi	Tanggal, durasi, lokasi, nama relawan, nama anak/inisial.
Target	Contoh: mencuci tangan langkah 1-8.
Skor	Skor 1-5 untuk target utama.
Prompt	Jenis bantuan tertinggi yang digunakan: full, partial, verbal, visual, supervisi.
Reinforcer	Apa yang efektif: pujian, stiker, mainan, break, pilihan.
Hambatan	Sensorik, motorik, perilaku, lingkungan, kesehatan, atau instruksi tidak dipahami.
Rencana	Target rumah 1 langkah dan target sesi berikutnya.

KALIMAT OBJEKTIF

Kurang tepat: "Anak tidak kooperatif." Lebih tepat: "Anak menjauh dari wastafel saat mendengar suara keran; berhasil kembali setelah aliran air dikecilkan dan diberi pilihan handuk."

15

Template Rencana Sesi

Satu halaman untuk menyiapkan latihan yang fokus

Komponen	Isian
Nama/Inisial Anak
Tanggal & Durasi
Target Utama
Baseline Terakhir	Skor: Prompt tertinggi:
Alat/Visual
Penguat Pilihan	1) 2) 3)
Langkah Task Analysis	1. 2. 3. 4. 5.
Strategi Prompt	Visual / verbal / gestural / partial physical / full physical
Kriteria Berhasil
Rencana Fading
Catatan Risiko

TARGET MIKRO

Jangan menulis target terlalu luas. Ubah "anak bisa makan sendiri" menjadi "anak menyendok 5 suapan bubur kental dengan verbal prompt maksimal 3 kali".

16

Template Laporan Mingguan

Format komunikasi relawan kepada koordinator dan orang tua

Bagian	Isian
Ringkasan Minggu	Jumlah sesi: Target utama:
Capaian Terbaik Anak
Data Skor	Sesi 1: Sesi 2: Sesi 3: Rata-rata:
Prompt yang Masih Dibutuhkan
Penguat yang Efektif
Hambatan Utama
Strategi yang Berhasil
Target Rumah Minggu Depan
Kebutuhan Dukungan Koordinator/Pakar

Contoh Narasi Singkat

Minggu ini anak menunjukkan peningkatan pada target mencuci tangan dari skor 2 menjadi skor 3. Anak masih membutuhkan visual prompt pada langkah mengambil sabun dan verbal prompt untuk membilas. Penguat paling efektif adalah pilihan lagu pendek setelah selesai. Hambatan utama adalah penolakan terhadap handuk bertekstur kasar; disarankan keluarga menyiapkan handuk lembut dan melatih mengeringkan tangan satu kali sehari.

17

SOP Singkat Relawan KIN

Standar minimal sebelum, selama, dan sesudah sesi

Tahap	Standar Tindakan
Sebelum Sesi	Konfirmasi jadwal, kesehatan anak, izin orang tua, alat, visual, target, dan penguat.
Pembukaan	Sapa anak, cek regulasi, gunakan visual schedule, jelaskan first-then.
Latihan Inti	Berikan instruksi singkat, tunggu 3 detik, prompt seperlunya, fading, penguatan.
Break	Berikan jeda terstruktur bila anak lelah atau overstimulated. Gunakan timer.
Penutup	Ringkas keberhasilan, beri transisi selesai, rapikan alat bersama anak jika memungkinkan.
Sesudah Sesi	Isi logbook, komunikasikan 3-1-1 ke orang tua, laporkan risiko ke koordinator.

Kode Etik Komunikasi

- Gunakan bahasa yang menghargai anak dan keluarga.
- Tidak menyebarkan foto/video/data anak tanpa izin tertulis.
- Tidak membandingkan anak dengan anak lain.
- Tidak menjanjikan hasil instan.
- Tidak menjalankan intervensi di luar kompetensi relawan.

18

Child Safeguarding dan Privasi Data

Kepercayaan keluarga adalah amanah kelembagaan

KIN harus memastikan bahwa semua kegiatan pendampingan melindungi anak dari risiko kekerasan, eksploitasi, pelanggaran privasi, dan penggunaan data yang tidak sah. Prinsip safeguarding berlaku dalam sesi rumah, sekolah, komunitas, maupun dokumentasi digital.

Area	Standar Safeguarding
Persetujuan	Sesi dilakukan dengan sepengetahuan dan persetujuan orang tua/wali.
Ruang Aman	Latihan dilakukan di area yang terlihat atau disepakati keluarga; hindari situasi tertutup yang tidak perlu.
Dokumentasi	Foto/video hanya untuk kepentingan evaluasi dengan izin tertulis dan penyimpanan aman.
Data Anak	Gunakan inisial atau kode saat laporan internal; hindari menyebarkan identitas lengkap.
Sentuhan Fisik	Prompt fisik hanya jika diperlukan, aman, proporsional, dan dijelaskan kepada orang tua.
Pelaporan	Indikasi kekerasan, pengabaian, atau risiko serius harus dilaporkan ke koordinator sesuai SOP.

PRINSIP KEHATI-HATIAN

Semakin personal aktivitasnya, seperti toilet dan berpakaian, semakin tinggi standar privasi dan persetujuan yang diperlukan.

19

Toolkit Kartu Visual

Daftar kartu yang disarankan untuk dicetak

Kartu visual dapat dibuat sederhana menggunakan gambar, ikon, atau foto benda nyata yang dikenal anak. Ukuran yang disarankan adalah 7 x 7 cm, dilaminasi, dan ditempel velcro agar mudah dipindahkan.

Kategori	Contoh Kartu
Rutinitas	Datang, duduk, latihan, istirahat, selesai, pulang.
Kebutuhan	Toilet, minum, makan, sakit, tolong, istirahat, selesai.
Kebersihan	Keran, air, sabun, gosok, bilas, handuk, sikat gigi, meludah.
Berpakaian	Baju depan, kepala, tangan kanan, tangan kiri, tarik bawah, rapi.
Makan-minum	Sendok, piring, gelas, sedikit, kunyah, lap mulut, buang tisu.
Sosial	Tunggu, giliran saya, giliran kamu, berhenti, bagus, pilih.

Aturan Desain Kartu

- Gunakan gambar jelas dengan latar sederhana.
- Satu kartu mewakili satu konsep.
- Tuliskan kata di bawah gambar untuk mendukung literasi fungsional.
- Gunakan warna konsisten untuk kategori berbeda.
- Ajarkan arti kartu melalui penggunaan nyata, bukan hanya ditempel.

Checklist Kesiapan Program

Digunakan sebelum anak mulai mengikuti modul

No	Item	Ya/Tidak	Catatan
1	Orang tua memahami tujuan Bina Diri dan batas peran relawan.		
2	Profil komunikasi dan sensorik anak sudah dicatat.		
3	Target utama dipilih maksimal 1-2 keterampilan per minggu.		
4	Alat latihan dan visual cue tersedia.		
5	Penguat favorit anak sudah diidentifikasi.		
6	Risiko keselamatan sudah ditinjau.		
7	Format logbook sudah siap digunakan.		
8	Jadwal komunikasi relawan-orang tua disepakati.		

STANDAR MULAI

Program dapat dimulai bila target, alat, persetujuan keluarga, dan format evaluasi sudah jelas. Jangan memulai sesi hanya dengan niat baik tanpa struktur.

Quick Reference: Masalah Umum dan Respons Cepat

Panduan satu halaman saat sesi tidak berjalan sesuai rencana

Situasi	Respons Cepat	Hindari
Anak menangis saat instruksi	Turunkan tuntutan, beri pilihan, gunakan visual, cek lelah/sakit/sensori.	Memaksa menyelesaikan semua langkah.
Anak kabur dari area latihan	Perpendek sesi, gunakan aktivitas transisi, pilih lokasi aman.	Mengejar sambil tertawa/marah karena bisa menguatkan perilaku.
Anak diam total	Kurangi bahasa, modelkan langkah, beri waktu proses, gunakan pilihan dua benda.	Membanjiri anak dengan pertanyaan.
Anak hanya mau dengan satu relawan	Samakan skrip, visual, dan penguat; lakukan transfer bertahap.	Mengganti pendamping mendadak tanpa transisi.
Kemajuan stagnan	Pecah target lebih kecil, cek penguat, evaluasi prompt, ubah waktu latihan.	Menaikkan tuntutan tanpa data.
Orang tua kurang konsisten	Beri target rumah sangat kecil dan mudah diulang.	Menyalahkan keluarga.

Glosarium Praktis

Istilah penting yang sering digunakan dalam modul

Istilah	Definisi
ABK	Anak Berkebutuhan Khusus; anak yang membutuhkan dukungan tambahan pada aspek perkembangan, belajar, perilaku, sensorik, fisik, atau sosial.
ADL	Activity of Daily Living; aktivitas harian seperti mandi, makan, berpakaian, toilet, dan kebersihan diri.
Task Analysis	Pemecahan keterampilan kompleks menjadi langkah-langkah kecil yang dapat diajarkan.
Prompt	Bantuan untuk membuat anak berhasil melakukan langkah target.
Fading	Pengurangan bantuan secara bertahap agar anak semakin mandiri.
Reinforcement	Penguatan positif yang meningkatkan peluang perilaku adaptif muncul kembali.
Baseline	Data awal kemampuan anak sebelum intervensi.
Generalization	Kemampuan menggunakan keterampilan di tempat, waktu, orang, atau situasi berbeda.
Shadow Teacher	Pendamping yang membantu anak mengikuti aktivitas dengan dukungan terstruktur.
M&E	Monitoring and Evaluation; proses memantau dan mengevaluasi perkembangan program.

23

Lampiran A: Matriks Target 4 Minggu

Contoh rencana implementasi awal

Minggu	Target Utama	Target Pendukung	Data yang Dicatat	Kriteria Naik Level
1	Mencuci tangan langkah 1-3	Respons nama dari jarak dekat	Skor prompt per langkah	Skor rata-rata minimal 3 selama 3 sesi
2	Mencuci tangan langkah 1-6	Duduk 5 menit saat makan	Jumlah langkah mandiri	Tumpahan/ penolakan menurun
3	Menggosok gigi tahap toleransi alat	Memakai baju langkah akhir	Durasi toleransi dan prompt	Anak tidak distress berat
4	Toilet communication card	Menunggu 30 detik	Frekuensi penggunaan kartu	Anak menggunakan kartu dengan prompt maksimal verbal

ADAPTASI

Matriks ini hanya contoh. Koordinator dapat menyesuaikan target berdasarkan baseline, usia, profil sensorik, dan prioritas keluarga.

24

Lampiran B: Form Skoring Per Langkah

Gunakan untuk task analysis yang memiliki banyak langkah

Langkah	Deskripsi	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Catatan Prompt
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Petunjuk

- Isi skor 1-5 pada setiap langkah.
- Catat prompt tertinggi yang digunakan, bukan prompt yang paling diinginkan.
- Jika anak menolak karena sakit/lelah, tulis catatan konteks dan jangan memaksa skor.

25

Lampiran C: Home Program untuk Orang Tua

Latihan kecil yang dapat dilakukan di rumah

Area	Latihan Rumah 5 Menit	Frekuensi	Catatan
Cuci tangan	Anak menekan sabun satu kali dan membilas tangan.	1x/hari	Gunakan lagu yang sama.
Gosok gigi	Anak memegang sikat dan menyentuh gigi depan singkat.	1x/hari	Hentikan sebelum distress berat.
Berpakaian	Anak menarik baju ke bawah setelah dibantu langkah awal.	Saat ganti baju	Backward chaining.
Makan	Anak menyendok 3 suapan pertama sendiri.	Saat makan utama	Pilih tekstur mudah.
Minum	Anak minum 2 tegukan kecil dari gelas terbuka.	1x/hari	Duduk stabil.
Menunggu	Anak menunggu 10 detik sebelum mainan diberikan.	Saat bermain	Gunakan timer.

PESAN UNTUK KELUARGA

Latihan rumah tidak perlu panjang. Konsistensi kecil setiap hari lebih efektif daripada latihan lama tetapi hanya sesekali.

Lampiran D: Form Observasi ABC

Untuk memahami perilaku menantang secara objektif

Tanggal/Waktu	Antecedent: sebelum perilaku	Behavior: perilaku tampak	Consequence: setelah perilaku	Dugaan Fungsi
.....	Escape / akses / perhatian / sensorik
.....	Escape / akses / perhatian / sensorik
.....	Escape / akses / perhatian / sensorik
.....	Escape / akses / perhatian / sensorik

Catatan Analisis

Jika pola perilaku berulang dan berisiko, jangan menyimpulkan sendiri. Diskusikan dengan koordinator, orang tua, dan profesional terkait. Form ABC adalah alat observasi awal, bukan diagnosis.

Daftar Bacaan Lanjutan

Rujukan konseptual untuk pengembangan pelatihan

1. Cooper JO, Heron TE, Heward WL. Applied Behavior Analysis. 3rd ed. Pearson; 2020.
2. Alberto PA, Troutman AC. Applied Behavior Analysis for Teachers. 9th ed. Pearson; 2017.
3. Kazdin AE. Behavior Modification in Applied Settings. 7th ed. Waveland Press; 2012.
4. Hyman SL, Levy SE, Myers SM. Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. *Pediatrics*. 2020;145(1):e20193447.
5. World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health: Children and Youth Version (ICF-CY). WHO; 2007.
6. UNICEF. Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. UNICEF; 2021.
7. Case-Smith J, O'Brien JC. Occupational Therapy for Children and Adolescents. 7th ed. Elsevier; 2015.
8. Leaf JB, Leaf R, McEachin J, editors. Handbook of Social Skills and Autism Spectrum Disorder. Springer; 2017.

CATATAN PENGEMBANGAN

Daftar bacaan ini digunakan sebagai landasan konseptual umum. Dalam pelatihan resmi, Dewan Pakar KIN dapat menambahkan referensi nasional, SOP perlindungan anak, dan panduan teknis sesuai kebutuhan program.

Penutup

Mengukur keberhasilan dari kemandirian kecil yang nyata

Modul KIN-Adaptif disusun untuk membantu relawan dan orang tua melihat bahwa kemandirian bukan hasil instan, melainkan proses yang dibangun melalui langkah kecil, data sederhana, penguatan positif, dan hubungan yang aman. Anak yang hari ini hanya mampu menyentuh sabun, besok mungkin mampu membas tangan; anak yang hari ini menolak duduk, minggu depan mungkin mampu menunggu 10 detik. Semua kemajuan itu layak dicatat dan dirayakan.

KIN menempatkan relawan sebagai jembatan antara pengetahuan, empati, dan aksi kemanusiaan. Dengan modul ini, setiap pendamping diharapkan mampu bekerja lebih sistematis, lebih beretika, dan lebih berdampak bagi anak dan keluarga.

MOTTO MODUL

Kecil langkahnya, besar dampaknya. Mandiri bukan berarti tanpa bantuan, tetapi bantuan yang tepat sampai anak mampu berdiri dengan martabatnya sendiri.

KARSA INKLUSI NUSANTARA (KIN)

Pemberdayaan Pendidikan Khusus