

**OUTBOUND MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI ANAK TUNAGRAHITA****Gadis Mulia Wati**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2012  
Disetujui Februari 2012  
Dipublikasikan Juni  
2012

*Keywords:*

Penyesuaian Diri, Outbound Management Training, dan Tunagrahita Sedang

**Abstrak**

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang, diantaranya dengan mengadakan kegiatan bermain dalam bentuk *Outbound Management Training* (OMT). Permainan model ini membuat anak-anak terlibat langsung secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Permainan-permainan yang digunakan pada penelitian ini yaitu Permainan-permainan Pengantar, Pena Ajaib, Jari Keseimbangan, Akulah Si, Cermin Saya, Memindah Bom, Jalur Bola, Memasukkan Pensil Kelompok, Gelas Bocor, Gambar Kreasi, Berpindah Pulau, Truk Gandeng, Awas Ranjau dan Film Akhlak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan OMT untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang di SLBN Rembang. Subjek penelitian ini adalah 20 anak tunagrahita sedang. Penelitian dengan metode eksperimen *non randomized pretest-posttest control group design*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing kelompok 10 subjek. Pengambilan data penelitian ini menggunakan *rating scale* dengan nilai sig 0.000 ( $\text{Sig} < 0.05$  ho diterima) dan Z score sebesar -3,791. Analisis data menggunakan teknik uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan program SPSS versi 17 for windows. Dalam proses pemberian perlakuan subjek mengalami beberapa peningkatan pada tiap-tiap indikator pada kemampuan penyesuaian dirinya, diantaranya mampu mengarahkan diri, mengontrol diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mampu menghargai orang lain. Namun, ada beberapa indikator yang belum tercapai secara maksimal diantaranya subjek belum mampu berperilaku sesuai norma, memiliki simpati pada orang lain, menerima diri dan kenyataan. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa OMT efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang di SLBN Rembang. Saran yang dapat diberikan untuk pihak sekolah khususnya guru, diharapkan lebih ditekankan perkembangan anak pada aspek non kognitif, sehingga anak mampu untuk melakukan penyesuaian diri sesuai dengan tingkat usianya, sedangkan untuk orangtua diharapkan senantiasa mengawasi perkembangan anak dan selalu mengarahkan.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: journal@unnes.ac.id

ISSN 2987-5242

## PENDAHULUAN

*American Association on Mental Retardation (AAMR)*, menjelaskan keterbelakangan mental berarti menunjukkan keterbatasan dalam fungsi intelektual yang ada di bawah rata-rata, dan keterbatasan pada dua atau lebih keterampilan adaptif seperti berkomunikasi, merawat diri sendiri, keterampilan sosial, kesehatan dan keamanan, fungsi akademis, waktu luang, dll. Keadaan ini nampak sebelum usia 18 tahun (Suharmini, 2007: 67).

*American Phychological Association (APA)* yang dipublikasikan melalui *Manual of Diagnosis and Professional Practice in Mental Retardation* th. 1996, mengemukakan tentang batasan tunagrahita. Batasan dari APA ini dapat dimaknai, bahwa anak tunagrahita adalah anak yang secara signifikan memiliki keterbatasan fungsi intelektual, keterbatasan fungsi adaptif. Keadaan ini terjadi sebelum usia 22 tahun. Batasan dari APA dan AAMR ini letak perbedaannya pada usia munculnya tunagrahita, yaitu sebelum usia 18 tahun (batasan dari AAMR) dan sebelum 22 tahun (APA). Batasan ini apabila disatukan, maka dapat dikatakan, bahwa keterbatasan fungsi intelektual dan fungsi adaptif nampak sebelum usia 18-22 tahun (Suharmini, 2007: 67-68).

Menurut Reiss dkk (dalam Suharmini, 2007: 69) anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai gangguan dalam intelektual sehingga menyebabkan kesulitan untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya. Jumlah anak-anak tunagrahita diperkirakan 2,5-3% dari jumlah populasi umumnya. Sesuai dengan karakteristiknya, kira-kira 85% anak-anak yang termasuk tunagrahita ringan dari populasi tunagrahita yang ada. Anak-anak ini dapat diajar akademik kira-kira sampai kelas 4-5 dan 6. Mereka dapat juga menjadi anak yang mempunyai kepercayaan diri, mandiri, berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan baik, apabila lingkungan sosialnya memberi *support*. Jumlah tunagrahita sedang (*moderate mental retardation*) diperkirakan 10% dari jumlah populasi tunagrahita yang ada. Anak-anak ini mampu merawat diri dan melaksanakan tugas-

tugas sederhana dengan bimbingan. Bimbingan di rumah oleh anggota keluarga sangat menentukan kesuksesan anak terutama dalam keterampilan berkomunikasi. Selanjutnya tunagrahita berat (*severe mental retardation*) diperkirakan berjumlah 3-4% dari populasi tunagrahita yang ada. Keterampilan merawat diri dan komunikasi yang dapat mereka lakukan sangat terbatas, hanya pada tingkat dasar. Pada jenis tunagrahita sangat berat (*profound mental retardation*) jumlahnya diperkirakan hanya 1-2% dari populasi tunagrahita yang ada, pada jenis *profound* ini kemungkinan dengan latihan-latihan supervisi-supervisi akan dapat mencapai perkembangan merawat diri pada tingkat dasar (Suharmini, 2007: 70).

Hasil survey yang dilakukan oleh Hallahan pada tahun 1988, didapatkan bahwa jumlah penyandang tunagrahita adalah 2,3%. Di Swedia diperkirakan 0,3% anak yang berusia 5-16 tahun merupakan penyandang retardasi mental yang berat dan 0,4% retardasi mental ringan. Data Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2006, dari 222 juta penduduk Indonesia, sebanyak 0,7% atau 2,8 juta jiwa adalah penyandang cacat. Sedangkan populasi anak tunagrahita menempati angka paling besar dibanding dengan jumlah anak dengan keterbatasan lainnya. Prevalensi tunagrahita di Indonesia saat ini diperkirakan 1-3% dari penduduk Indonesia, sekitar 6,6 juta jiwa. Anak tunagrahita ini memperoleh pendidikan formal di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri dan SLB swasta

([http://eprints.undip.ac.id/16469/3/JURNAL\\_SKRIPSI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/16469/3/JURNAL_SKRIPSI.pdf)).

Dalam hal ini hambatan-hambatan yang dialami oleh anak tunagrahita perlu adanya penanganan pendidikan khusus, yaitu Sekolah Luar Biasa (SLB C) untuk melatih anak-anak yang memiliki keterbatasan seperti tunagrahita ini. SLB Negeri Rembang bahwa penyesuaian diri anak-anak tunagrahita di sekolah sangatlah kurang bahkan hampir tidak dapat menempatkan diri ketika pelajaran berlangsung, yaitu ada anak yang hanya duduk diam menyendiri menundukkan kepalanya sambil bermain pensil ketika guru menerangkan, tidak

tertarik pada pelajaran yang disampaikan, ada pula anak yang asik bercanda sendiri dengan teman dan berbicara *ngawur* dengan suara yang keras. Anak tunagrahita tidak mengetahui bagaimana cara yang benar bergaul dengan teman-temannya, misalnya melakukan aktivitas untuk menjahili temannya, mereka merasa senang bila mengganggu orang lain termasuk gurunya, berbicara pada guru dengan bahasa yang tidak sopan, suka menggertak baik ucapan maupun perbuatan, bersikap menyerang dan merusak fasilitas sekolah (dengan menendang kursi dan tidak menaati peraturan sekolah). Penyesuaian diri merupakan variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegaskan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial (Chaplin, 2006: 11).

Sekolah Luar Biasa seringnya dalam pendidikan khususnya metode yang diberikan dalam pembelajaran lebih ditekankan pada perkembangan akademik anak. Untuk itu, harus ada perubahan dalam sistem pengajaran pada Sekolah Luar Biasa yang lebih ditekankan pada pengembangan aspek non akademis. Dalam hal ini adalah kemampuan anak dalam menyesuaikan diri. Salah satunya adalah dengan melalui permainan. Jenis permainan yang dapat dikembangkan untuk memenuhi tuntutan tersebut adalah jenis permainan yang membuat anak senang dan dapat bekerja sama dengan teman yang lainnya (permainan kooperatif) yang dilakukan dalam luar ruangan atau alam terbuka (*outbound*).

*Outbound* merupakan suatu program pembelajaran (pelatihan) untuk anak-anak yang dilakukan di alam terbuka dengan mendasarkan pada prinsip “*experimental learning*” (belajar melalui pengalaman langsung) yang disajikan dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi, dan petualangan sebagai media penyampaian materi (Muksin, 2009:2). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti meneliti *Outbound Management Training* (OMT) untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Anak Tunagrahita Sedang di Sekolah Luar Biasa Negeri Rembang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode analisis datanya. Subjek dalam penelitian ini ialah anak tunagrahita sedang SLB Negeri Rembang yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing kelompok berjumlah 10 siswa. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan cara *non randomized pretest-posttest control group design*. Data diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh tiga orang observer pada tiap kelompok baik *pretest* maupun *posttest* dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa *rating scale*. Perlakuan yang diberikan yaitu permainan kooperatif yang dilakukan sebanyak 11x perlakuan, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dengan menggunakan teknik uji statistik *non parametrik* menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang kelompok eksperimen sebelum dan sesudah OMT dengan *Z score* sebesar -3.791 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang dapat dilihat pada rata-rata *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berarti setelah mengikuti OMT, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kemampuan penyesuaian diri, sedangkan kelompok kontrol tidak. Hal ini berarti hasil penelitian menunjukkan bahwa *outbound management training* yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang.

Hal ini ditunjukkan pada hasil deskriptif kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang di SLBN Rembang baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berdasarkan hasil *pretest*, dari 10 anak pada kelompok eksperimen ada 90% (9 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri rendah dan 10% (1 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri sedang, sedangkan dari 10 anak kelompok kontrol ada

100% (seluruh anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri rendah.

Berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial bahwa anak tunagrahita sedang di SLBN Rembang secara umum berkategori rendah baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan oleh hasil *pretest* yang diperoleh kelompok eksperimen, penyesuaian pribadi ada 60% (6 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri rendah dan 40% (4 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri sedang, sedangkan pada kelompok kontrol ada 50% (5 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri rendah dan 50% (5 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri sedang.

Hasil *pretest* yang diperoleh kelompok eksperimen, penyesuaian sosial ada 80% (8 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri rendah dan 20% (2 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri sedang, sedangkan pada kelompok kontrol ada 80% (8 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri rendah dan 20% (2 anak) mempunyai kemampuan penyesuaian diri sedang. Hal ini berarti secara umum kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita di SLBN Rembang berkategori rendah.

OMT yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini sebanyak 11 kali dan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain di alam terbuka (*outbound*) ini selain bersifat konkret juga bersifat atraktif karena dalam melakukan permainan ini akan memotivasi anak sehingga anak tidak cepat merasa bosan, dapat mengembangkan kemampuan anak semaksimal mungkin sesuai dengan prestasi anak, dapat meningkatkan kemampuan motorik anak, dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak dalam menghadapi situasi bagaimanapun, karena pada dasarnya proses bermain ini merupakan pusat kegiatan bagi perkembangan sosial emosional anak. Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa subjek mengalami peningkatan pada beberapa indikator dalam penyesuaian diri. Diantaranya yaitu, pada aspek penyesuaian pribadi;

Melalui permainan „Cermin Ajaib“ anak dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Dalam diri anak tunagrahita yang perlu dikembangkan pada permainan ini adalah anak mampu menerima kenyataan, mampu mengerti dan memahami keterbatasan yang ada pada diri mereka, sehingga mereka mampu untuk menyesuaikan diri ketika berada di manapun.

Proses permainan „Cermin Ajaib“ ini anak bertugas sebagai sebuah cermin dan orang yang bercermin. Anak diposisikan saling berhadapan, kemudian yang bertugas sebagai seorang yang bercermin melakukan berbagai macam gaya supaya bisa ditirukan oleh si Cermin. Tujuan yang dicapai permainan ini adalah anak mampu menerima kenyataan bahwa dirinya memiliki keterbatasan. Sehingga ketika berada di lingkungannya anak mampu untuk bertahan walaupun banyak penolakan terhadap dirinya. Pada akhirnya melalui proses evaluasi pada tahapan OMT anak dapat mengerti dan menerima kenyataan yang ada pada dirinya. Perubahan anak pada indikator ini dapat dilihat pada perilaku subjek yang semakin berkurang ketika dijajili oleh temannya mereka tidak mengangis, anak juga tidak putus asa ketika mengerjakan soal yang sulit.

Melalui permainan „Akulah Si“ bertujuan penerimaan subjek terhadap dirinya. Permainan ini dilakukan dengan cara anak berdiri di depan kelas, kemudian memperkenalkan diri dengan gaya masing-masing, melalui memperagakan apa yang menjadi kegemaran subjek. Melalui permainan ini, peningkatan subjek dapat dilihat pada anak yang mulanya lebih suka bermain sendiri, sekarang sudah mau bermain dengan teman-temannya, anak tidak malu menjawab pertanyaan dari guru, anak menjadi bisa mengganti pakaian nya sendiri, dan anak juga mampu makan tanpa disuapi oleh orang tuanya lagi.

Melalui permainan „Pena Ajaib“ bertujuan subjek mampu mengontrol dirinya. Permainan ini dilakukan dengan cara subjek secara berkelompok mengarahkan satu buah pena untuk membuat suatu tulisan seperti yang diperintahkan trainer. Pada proses evaluasi

dalam OMT dijelaskan bagaimana mengontrol diri ketika dalam situasi apapun dan harus mengatur teman-teman. Hal-hal yang dapat dicapai dalam permainan ini ditunjukkan pada perilaku subjek menjadi tidak mudah marah, tidak mudah menangis, dan tidak lagi merusak barang-barang sekolah.

Melalui permainan „Truk Gandeng“ bertujuan agar subjek mampu megarahkan dirinya sendiri. Permainan ini dilakukan dengan cara lima orang anak diikat dengan sebuah rafia, dan seorang anak pada barisan depan memegang dua buah kaca spion. Barisan anak harus bisa berjalan mundur melintasi lintasan yang sudah disediakan dengan bantuan kaca spion. Pada akhirnya melalui proses evaluasi pada tahapan OMT anak diberikan penjelasan tentang pengarahan diri. Hal-hal yang dapat dicapai dalam permainan ini ditunjukkan pada perilaku subjek menjadi lebih mandiri ketika berada di sekolah, anak tidak ditunggu orang tuanya lagi ketika berada di sekolah, dan anak mampu beraktivitas sendiri tanpa bantuan.

Melalui permainan „Memindah Bom“ bertujuan agar subjek memiliki hubungan interpersonal yang baik. Permainan ini dilakukan dengan cara, subjek berusaha memindah gelas air mineral (sebagai bom) dengan tali secara berkelompok untuk diletakkan di atas gelas air mineral yang lain. Pada tahap evaluasi anak dijelaskan bagaimana menjalin hubungan dengan orang sekitar. Hal-hal yang dapat dicapai dalam permainan ini ditunjukkan pada perilaku subjek yang menjadi sering menyapa temannya, anak bersedia diajak berbicara orang yang baru dikenalnya, dan anak tidak malu apabila bertemu dengan orang lain.

Melalui permainan „Memindah Bom“ bertujuan agar subjek memiliki simpati pada orang lain. Permainan ini dilakukan dengan cara, subjek berdiri berderetan kemudian memegang sebuah tongkat menggunakan satu jari, secara bersamaan harus bisa menurunkan tongkat tersebut tanpa jari lepas dari tongkat. Pada tahap evaluasi anak dijelaskan bagaimana bersimpati pada teman ketika permainan berlangsung, bagaimana bersimpati pada hal-hal di sekitarnya. Hal-hal yang dapat dicapai dalam

permainan ini ditunjukkan pada perilaku subjek yang mau berbagi makanan dengan temannya yang sebelumnya anak enggan melakukan hal tersebut, anak mau melaksanakan perintah guru untuk mengerjakan soal di depan kelas.

Melalui permainan „Gelas Bocor dan Ranjau“ bertujuan agar subjek mampu menghargai orang lain. Proses permainan ini adalah tiap kelompok terdiri dari lima anak yang kemudian berbaris ke belakang dan berjongkok. Anak yang di barisan depan bertugas mengambil air pada baskom dengan gelas yang bocor lalu diserahkan pada teman di belakangnya melalui atas kepala. Pada tahap evaluasi pelajaran yang dapat diambil adalah anak mampu untuk menghargai temannya dengan memberikan gelas bocor yang berisi air tanpa harus membasahi temannya. Hal-hal yang dapat dicapai dalam permainan ini ditunjukkan pada perilaku anak yang bisa untuk berbicara sopan kepada guru yang sebelumnya anak selalu berbicara tidak sopan pada guru, anak tidak mengejek dan merebut mainan temannya, dan anak lebih memperhatikan pelajaran ketika guru mengajar.

Proses permainan ranjau tiap anak berdiri berderet dengan kaki antar anak satu sama lain saling terikat. Kemudian mereka berjalan menyamping dengan melewati sebuah kotak yang diibaratkan sebagai ranjau. Kaki masing-masing anak tidak boleh ada yang keluar dari kotak sampai pada kotak yang terakhir. Pada tahap evaluasi pelajaran yang dapat diambilpun sama, yaitu tiap-tiap anak harus saling menghargai temannya, dengan menunggu teman yang lain melangkahkan kakinya tanpa harus keluar dari kotak karena kaki mereka saling terikat.

Melalui permainan „Memasukkan Pensil Kelompok“ bertujuan agar subjek dapat ikut berpartisipasi dalam kelompok. Proses dari permainan ini adalah tiap kelompok terdiri dari empat anak dengan sebuah pensil yang diikat dengan tali dan diikatkan pada badan anak dan secara berkelompok anak harus memasukkan pensil tersebut dalam botol. Pada tahap evaluasi pelajaran yang dapat diambil adalah anak bisa saling bekerja sama dalam kelompok. Hal-hal

yang dapat dicapai dalam permainan ini ditunjukkan pada perilaku anak ikut mengerjakan kelompok dari guru, dan anak mampu melaksanakan piket sesuai jadwalnya tanpa harus diperintah terlebih dahulu.

Melalui permainan „Film Akhlak dan Gambar Kreasi“ bertujuan agar anak mampu berperilaku sesuai dengan norma yang ada. Proses dari permainan ini adalah anak diberi selembar kertas untuk menggambar anak sesuai dengan imajinasi mereka masing-masing. Setelah itu trainer memutarkan beberapa film kartun yang bertemakan akhlak baik. Pada tahap evaluasi pelajaran yang dapat diambil adalah anak dijelaskan bagaimana berperilaku baik dan apa balasan yang akan didapat ketika tidak berperilaku baik. Dalam permainan yang terakhir ini begitu mengena pada anak karena menggunakan contoh visualisasi gambar bergerak (kartun). Hal-hal yang dapat dicapai dalam permainan ini ditunjukkan pada perilaku anak tidak lagi suka berkelahi dengan temannya, anak mengenakan seragam sekolah sesuai peraturan sekolah, dan anak tidak membuat gaduh ketika jam pelajaran berlangsung.

Setelah mengikuti OMT ini, kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki anak pada kelompok eksperimen meningkat atau berkembang jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dapat dilihat melalui peningkatan tiap-tiap aspek penyesuaian diri yang diambil melalui observasi *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa OMT yang diberikan memiliki pengaruh positif pada kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita. Menurut Suharmini (2007:259) ada berbagai pertimbangan atau alasan mengapa metode *outbound* ini cocok digunakan untuk mengatasi masalah perilaku dan perkembangan anak berkebutuhan khusus (tunagrahita) karena merupakan metode simulasi kehidupan yang dikenal oleh anak dalam kehidupannya, metode ini penuh dengan kegembiraan, karena dikemas dalam bentuk permainan yang sangat cocok untuk anak-anak, memberi kesempatan pada anak untuk melatih sensomotorik dan fisiknya, memberi kesempatan untuk menghargai teman, bekerja sama, sehingga perkembangan personal

dan sosial dapat berkembang lebih baik, dapat melatih komunikasi anak tunagrahita, dapat melatih anak tunagrahita untuk mengelola tingkah lakunya, metode ini memberikan pengalaman langsung pada subjek, sehingga anak dengan mudah menangkap esensi pengalaman itu. Jadi dapat disimpulkan OMT efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang di SLBN Rembang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa *outbound management training* (OMT) efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak tunagrahita sedang di Sekolah Luar Biasa Negeri Rembang. Hal ini dapat dilihat dengan meningkatnya aspek-aspek penyesuaian diri yaitu, penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang ditunjukkan oleh para anak tunagrahita sedang setelah diberikan perlakuan, antara lain dapat melakukan penyesuaian secara pribadi maupun secara sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriany, Megah dan Noor Yunida Triana. 2006. *Tunagrahita di Indonesia mencapai 6,6 juta orang*. [http://eprints.undip.ac.id/16469/3/JUR\\_NAL\\_SKRIPSI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/16469/3/JUR_NAL_SKRIPSI.pdf) (Diakses tanggal 11 Februari 2011).
- Astuti, Arini Yuli. 2010. *Kumpulan Games Cerdas dan Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Otak dan Emosi Anak*. Yogyakarta: Pustaka Anggrek.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Calhoun dan Acocella. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, alih bahasa oleh R.S. Satmoko. IKIP Semarang Press : Semarang.
- Carr, Stuart C. 2010. *The Psychology of Global Mobility*. London : Springer.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.
- Corr, Phillip J and Gerald Matthews, dkk. 2009. *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York : Cambridge University Press.
- Effendi, Mohammad. 2008. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Geniofam. 2010. *Mengasuh dan Mensukseskan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Garailmu.
- Gerungan. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hill, Frances. Rona Newmark. dan Lesley Le Grange. 2003. *Subjective Perceptions Of Stress & Coping By Mathers Of Children With Intellectual Disability A Needs Assessment*. University of Stellenbosch (diterjemahkan oleh Zainal Alimin)
- Hurlock. Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Iswati, Erna. 2008. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Yogyakarta : Arti Bumi Intaran.
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Liche, Seniati, Aries Y dan Bernadette N.S. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks Moeslichatoen. 2004. *Metode Pengajaran di Kanak-kanak*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muksin. 2009. *Outbound for Kids kumpulan Permainan Kreatif dan Komunikatif*. Jogjakarta : Cosmic Books.
- Mutardin, Z. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*.  
<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp> (Diakses tanggal 10 Maret 2011).
- Patmonodewo, Soemarti. 2000. *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahayu, Iin Tri & Tistiadi Ardi Ardani. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: UIN Press.
- Scott, Ruth dan W.A. Scott. 2005. *Adjustment of Adolescents, Cross Cultural Similarities and Differences*. London : Routledge.
- Spielberger, Charles. 2004. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Tampa : Elsevier Academic Press.
- Strickland, Bonnie R. 2001. *Gale Encyclopedia of Psychology, Second Edition*. Farmington Hills : Gale Group.
- Sudijono, Budi. 2003. Pengaruh Outbound Management Training Terhadap Potensi Organisasi (Studi Pada Pegawai Bank Indonesia Surabaya). *Jurnal Siasat Bisnis* No. 8 Vol. 2.
- Suharmini, Tin. 2007. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- Sujiono, Yuliani N & Bambang Sujiono. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta : PT. Indeks.
- Sunarto dan Hartono. 1994. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tedjasaputra, Mayke S. 2005. *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ulfatusholiat, Ria. Peran Orangtua Dalam Penyesuaian Diri Anak Tunagrahita. *Jurnal Universitas Gunadharma*.