

BAB I

BINA DIRI BAGI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

Oleh: Drs. Mamad Widya, M.Pd.

A. Konsep Dasar Bina Diri

1. Hakikat Activity of Daily Living (ADL)

Istilah *Activity of Daily Living* (ADL) atau aktivitas kegiatan harian yang lebih familiar dalam dunia Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dikenal dengan istilah “Bina Diri”. Bina Diri mengacu pada suatu kegiatan yang bersifat pribadi, tetapi memiliki dampak dan berkaitan dengan human relationship. Disebut pribadi karena mengandung pengertian bahwa keterampilan-keterampilan yang diajarkan atau dilatihkan menyangkut kebutuhan individu yang harus dilakukan sendiri tanpa dibantu oleh orang lain bila kondisinya memungkinkan. Beberapa istilah yang biasa digunakan untuk menggantikan istilah Bina Diri yaitu “*Self Care*”, “*Self Help Skill*”, atau “*Personal Management*”. Istilah-istilah tersebut memiliki esensi sama yaitu membahas tentang mengurus diri sendiri berkaitan dengan kegiatan rutin harian.

Ditinjau dari arti kata: Bina berarti membangun/proses penyempurnaan agar lebih baik, maka Bina Diri adalah usaha membangun diri individu baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial melalui pendidikan di keluarga, di sekolah, dan di masyarakat sehingga terwujudnya kemandirian dengan keterlibatannya dalam kehidupan sehari-hari secara memadai.

Bila ditinjau lebih jauh, istilah Bina Diri lebih luas dari istilah mengurus diri, menolong diri, dan merawat diri, karena kemampuan bina diri akan mengantarkan anak berkebutuhan khusus dapat menyesuaikan diri dan mencapai kemandirian.

Pembelajaran Bina Diri diajarkan atau dilatihkan pada ABK mengingat dua aspek yang melatar belakangnya. Latar belakang yang utama yaitu aspek kemandirian yang berkaitan dengan aspek kesehatan, dan latar belakang lainnya yaitu berkaitan dengan kematangan sosial budaya. Beberapa kegiatan rutin harian yang perlu diajarkan meliputi kegiatan atau keterampilan mandi, makan, menggosok gigi, dan ke kamar kecil (toilet); merupakan kegiatan yang sangat erat kaitannya dengan aspek kesehatan seseorang. Kegiatan atau keterampilan bermobilisasi (mobilitas), berpakaian dan merias diri (grooming) selain berkaitan dengan aspek kesehatan juga berkaitan dengan aspek social budaya, hal ini sejalan dengan Arifah A. Riyanto (1979 : 93) yang menyatakan, ditinjau dari sudut social budaya maka pakaian merupakan salah satu alat untuk berkomunikasi dengan manusia lain. Dengan demikian jelaslah bahwa pakaian ini bukan saja untuk memenuhi kebutuhan yang bersifat biologis material, tetapi juga akan berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan social psikologis. Berpakaian yang cocok atau serasi baik dengan dirinya ataupun keadaan sekelilingnya akan dapat memberikan kepercayaan pada diri sendiri...

Dari contoh-contoh di atas, maka tepatlah bahwa mata pelajaran Bina Diri merupakan kegiatan pembelajaran bagi anak berkebutuhan khusus, mengingat anak-anak berkebutuhan khusus tertentu ada yang belum atau tidak bisa mandiri dalam hal berpakaian, mandi, menggosok gigi, makan, dan ke

toilet. Hal-hal tersebut merupakan kebutuhan dasar manusia yang paling mendasar. Spektrum Bina Diri bagi ABK mempunyai ruang garap yang cukup luas dalam arti bahwa setiap anak berkebutuhan khusus membutuhkan ADL yang berbeda. Untuk setiap anak perbedaan-perbedaan itu berkaitan dengan hambatan yang dimiliki anak yang menyebabkan keragaman cara, alat, ataupun metoda yang dipergunakan oleh individu-individu dalam berlatih.

2. Prinsip Dasar Bina Diri

Prinsip dasar kegiatan Bina Diri meliputi dua hal, yaitu: 1) berkaitan dengan peristilahan yang dipergunakan seperti dijelaskan sebelumnya. Perbedaan istilah di atas bila ditinjau dari sudut kepentingan masyarakat tidaklah berbeda, secara esensi sama yaitu membahas tentang aktivitas yang dilakukan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hariannya dalam hal perawatan atau pemeliharaan diri, 2) berkaitan dengan fungsi dari kegiatan Bina Diri, yaitu: (a) mengembangkan keterampilan-keterampilan pokok/penting untuk memelihara (maintenance) dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan personal. (b) Untuk melengkapi tugas-tugas pokok secara efisien dalam kontak social sehingga dapat diterima di lingkungan kehidupannya, (c) Meningkatkan kemandirian.

Prinsip umum pelaksanaan Bina Diri yaitu: 1) Assesmen: Observasi secara alamiah., Menemukan hal-hal yang sudah dan belum dimiliki anak dalam berbagai haldan Menemukan kebutuhan anak, 2) Keselamatan (safety), 3) kehati-hatian (poise), 4) Kemandirian (independent), 5) Percaya diri (confident), 6) Tradisi yang berlaku disekitar anak berada (traditional manner),

7) Sesuai dengan usia (in appropriate), 8) Modifikasi; alat dan cara dan 9) Analisa tugas (task analysis).

B. ADL atau Bina Diri bagi ABK.

Keragaman individu dari anak berkebutuhan khusus membawa dampak pada kebutuhan anak secara beragam pula. Salah satu kebutuhan ABK yaitu ADL atau Bina Diri. Berdasarkan fakta lapangan tidak semua ABK memerlukan pembelajaran atau pelatihan Bina Diri, misalnya anak tunarungu wicara dan anak tunalaras karena baik secara fisik, intelektual, juga sensomotorik tidak terganggu sehingga tidak ada hambatan bagi mereka untuk melakukan kegiatan rutin harian kecuali hambatan berkomunikasi bagi ATR dan hambatan penyesuaian sosial-emosi bagi anak tunalaras.

Tujuan bidang kajian Bina Diri secara umum adalah agar anak berkebutuhan khusus dapat mandiri dengan tidak/kurang bergantung pada orang lain dan mempunyai rasa tanggung jawab. Sedangkan tujuan khususnya adalah:

= Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan ABK dalam tatalaksana pribadi (mengurus diri, menolong diri, merawat diri).

= Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan ABK dalam berkomunikasi sehingga dapat mengkomunikasikan keberadaan dirinya.

= Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan ABK dalam hal sosialisasi.

Dalam menyusun rencana kegiatan pendidikan Bina Diri diarahkan pada tiga peran, yaitu:

- Pendidikan Bina Diri sebagai proses belajar dalam diri. Anak harus diberikan kesempatan untuk belajar secara optimal, kapan saja dan dimana saja. Implikasinya terwujud dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mendengarkan, melihat, mengamati, dan melakukannya.
- Pendidikan Bina Diri sebagai proses sosialisasi. Pendidikan Bina Diri bukan hanya untuk mencerdaskan dan membuat anak terampil, tetapi juga membuat anak menjadi manusia yang bertanggung jawab.
- Pendidikan Bina Diri sebagai proses pembentukan dan pengembangan diri anak kearah kemandirian.

Program khusus Bina Diri terdiri dari beberapa aspek pengembangan dimana satu sama lainnya berhubungan dan ada keterkaitan, yaitu:

- a. Merawat diri: makan-minum, kebersihan badan, menjaga kesehatan
- b. Mengurus diri: berpakaian, berhias diri
- c. Menolong diri: menghindar dan mengendalikan diri dari bahaya
- d. Berkomunikasi: komunikasi non-verbal, verbal, atau tulisan
- e. Bersosialisasi: pernyataan diri, pergaulan dengan anggota keluarga, teman, dan anggota masyarakat
- f. Penguasaan pekerjaan: pemeliharaan alat, penguasaan keterampilan, mencari informasi pekerjaan, mengkomunikasikan hasil pekerjaan dengan orang lain.

- g. Pendidikan seks: membedakan jenis kelamin, menjaga diri dan alat reproduksi, menjaga diri dari sentuhan lawan jenis.

Adapun strategi pelaksanaan program Bina Diri didasarkan atas pendekatan-pendekatan:

- Berorientasi pada kebutuhan anak dan dilaksanakan secara integratif dan holistik.
- Lingkungan yang kondusif. Lingkungan harus diciptakan sedemikian menarik dan menyenangkan, dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak dalam belajar.
- Menggunakan pembelajaran terpadu. Model pembelajaran terpadu yang beranjak dari tema yang menarik anak (centre of interest) dimaksudkan agar anak mampu mengenal berbagai konsep secara mudah dan jelas sehingga pembelajaran menjadi bermakna bagi anak.
- Mengembangkan keterampilan hidup.
- Menggunakan berbagai media dan sumber belajar. Media dan sumber belajar dapat berasal dari lingkungan alam sekitar atau bahan-bahan yang sengaja disiapkan.
- Pembelajaran yang berorientasi pada prinsip-prinsip perkembangan dan kemampuan anak. Ciri-ciri pembelajaran ini adalah:
 - 1) Anak belajar dengan sebaik-baiknya apabila kebutuhan fisiknya terpenuhi, serta merasakan aman dan tentram secara psikologis.

- 2) Siklus belajar anak berulang, dimulai dari membangun kesadaran, melakukan penjelajahan (eksplorasi), memperoleh penemuan untuk selanjutnya anak dapat menggunakannya.
- 3) Anak belajar melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan teman sebayanya.
- 4) Minat anak dan keingintahuannya memotivasi belajarnya.
- 5) Perkembangan dan belajar anak harus memperhatikan perbedaan individual.
- 6) Anak belajar dengan cara dari sederhana ke yang rumit, dan tingkat yang termudah ke yang sulit.

Metode yang digunakan meliputi: metode demonstrasi, pemberian tugas, simulasi, dan karya wisata.

Penilaiannya berbentuk perbuatan karena yang dinilai adalah kemampuan dalam praktek melakukan kegiatan menolong diri sendiri, dan lisan karena sebelum praktek anak perlu mengenal alat, bahan, dan tempat yang digunakan.

Waktu penilaian dilaksanakan pada proses PBM dan akhir pelajaran. Pencatatan dilakukan dengan tanda cek list (V) pada analisa tugas. Sasarannya adalah kemampuan anak melaksanakan latihan mulai dari dengan bantuan sampai anak mampu melakukan sendiri/mandiri.

Penilaian dilakukan berdasarkan kualitas yang berisi uraian/narasi yang menggambarkan kemampuan siswa setelah mengikuti kegiatan pelatihan, dan berdasarkan kuantitas dengan penjelasan agar tidak salah dalam menafsirkan skor. Misalnya skor 8 dalam pelajaran minum, berarti anak dapat memegang gelas, dan dapat minum.

Ada tiga faktor mutlak yang harus dimiliki guru dalam melatih anak, yaitu kesabaran, keuletan, dan kasih sayang pada anak.

Beberapa pedoman yang perlu ditaati agar latihan merawat diri sendiri dapat berhasil adalah sebagai berikut:

- a) Perhatikan apakah anak sudah siap (matang) untuk menerima latihan, kenalilah anak dan terimalah ia dengan segala kekurangannya.
- b) Belajar dalam keadaan santai (rileks). Segala sesuatu dikerjakan dengan tegas tanpa ragu-ragu tetapi dengan lemah lembut. Bersikaplah tenang dan manis walau anak melakukan kesalahan berkali-kali. Hindari suasana ribut pada waktu memberikan latihan, agar anak secara jasmani maupun rohani terhindar dari gangguan.
- c) Latihan hendaknya diberikan dengan singkat dan sederhana, tahap demi tahap. Usahakan agar pada waktu latihan, anak melihat dan mendengarkan apa yang kita inginkan.
- d) Tunjukkan pada anak cara melakukan sesuatu yang benar, berikan contoh-contoh yang mudah dimengerti anak. Jangan banyak kata-kata karena akan membingungkan anak. Satu macam latihan hendaknya

diulang-ulang sampai anak mampu melakukannya sendiri dengan benar walau memerlukan waktu yang lama. Bantulah anak hanya bila perlu saja.

- e) Pada waktu melakukan sesuatu, iringilah dengan percakapan, dan gunakan kata-kata yang sederhana.
- f) Tetapkanlah disiplin/aturan dan jangan menyimpang dari ketetapan utama, waktu dan tempat, karena akan membingungkan anak.
- g) Berilah pujian bila usaha yang dilakukan anak berhasil baik. Tidak perlu memberi pujian yang berlebihan bila memang usaha yang dikerjakan anak belum begitu berhasil. Tolong anak agar lain kali berusaha lebih baik lagi.
- h) Tidak perlu merasa kecewa bila tidak tampak kemajuan pada anak walau latihan sudah lama, hentikan latihan agar anak tidak frustrasi dan merasa gagal.
- i) Fleksibilitas. Jika metode latihan tetap tidak berhasil setelah latihan cukup lama, analisislah persoalan dengan cermat. Mungkin terdapat kesulitan pada anak dalam mengikuti metode tersebut. Jika demikian, metode perlu disusun kembali sesuai dengan batas kemampuan dan kondisi anak.
- j) Sangat penting bahwa guru menggunakan kata-kata atau istilah yang sama, juga isyarat dan metode mengajar yang sama agar anak tidak bingung mengikuti latihan yang diajarkan.

Bagi anak tunagrahita, tunanetra, dan tunadaksa keterampilan Bina Diri menjadi suatu keharusan.

1. Bina Diri bagi Anak Tunanetra.

a. Community survival skill

Aspek ini menyangkut bagaimana seorang tunanetra dapat mempertahankan kehidupannya di tengah-tengah masyarakat. Untuk tujuan di atas maka ada beberapa keterampilan yang harus dimiliki, yaitu: (1) social Academic, meliputi kemampuan baca, tulis, angka, waktu, dan ukuran. (2) . Economic Management: memegang dan mengatur uang; berbelanja; budgeting; banking (3). Kewarganegaraan: aturan-aturan yang berlaku di masyarakat; hak dan kewajiban sebagai anggota masyarakat, penggunaan sumber-sumber dan layanan umum di masyarakat, seperti: layanan telepon, kantor Pos, rumah sakit, dan lain-lain.

b. Personal Care Skill

Aspek ini mencakup; (1) Kebiasaan Pribadi seperti makan, ke toilet, mandi, menggosok gigi, menggunakan deodorant, memotong kuku, mencukur jenggot, merawat rambut, berhias (grooming), merawat anak dan bayi. (2) Mengatur Rumah Tangga, seperti mengatur, membersihkan, memelihara rumah dan halaman, serta membeli, memelihara dan menyimpan pakaian (mencuci, menjemur, menyetrika, melipat, dan menggantung), termasuk memelihara sepatu, (memakai, menyemir, dan menyimpan), berikutnya termasuk memilih baju yang tepat (keserasian berkaitan dengan waktu)

c. Interpersonal Competance Skill

Aspek ini mencakup keterampilan memperkenalkan diri, keterampilan berteman (relationship), keterampilan berkomunikasi (berekspresi, berbicara wajar dalam arti jelas dan tidak terlalu keras), dan tanggung jawab (responsibility).

d. Keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan

Aspek ini mencakup kebiasaan dalam menerima kritik, kemandirian bekerja, kebiasaan mengikuti aturan, kemampuan mengambil keputusan, kemampuan mempergunakan dan memelihara peralatan, keterampilan dalam berperilaku dalam bekerja (berhubungan dengan individu sebagai pekerja dan kemampuan menilai arti kerja apakah kerja bakti atau kerja professional.

2. Bina Diri Bagi Anak Tunagrahita

a. Kemampuan mengurus diri sendiri: menggosok gigi, mandi, keramas, ke kamar kecil, vulva hygiene, berpakaian, menyisir rambut, berhias, mencuci pakaian, menyeterika, melipat, dan menggantung, makan, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, memakai dan merawat sepatu.

b. Kemampuan membersihkan lingkungan sekitar:

- Membersihkan lingkungan dalam rumah: membersihkan debu, menyapu lantai, mengepel lantai, membersihkan alat-alat rumah tangga.

- Membersihkan lingkungan sekitar rumah: membersihkan halaman rumah, membuang sampah, memelihara kebun, memetik hasil panen.
- Tata cara bergaul dan bersikap dalam masyarakat: cara mengucapkan salam dan ucapan terima kasih, cara meminta maaf, memasuki/meninggalkan rumah orang lain, meminta dan memberi bantuan orang lain, berbicara dan mendengar bicara orang lain.

3. Bina Diri Bagi Anak Tunadaksa

Anak dengan *Physically Handicapped* berbeda dengan Anak Berkebutuhan Khusus lainnya, mengingat kemampuan gerakannya yang terbatas. Mereka yang cerebral palsy misalnya, ada yang mampu bermobilisasi dengan bantuan alat (*support aids*) dan ada yang mampu bermobilisasi tanpa support aids. Bagi anak tunadaksa keterampilan bina diri tidak bias lepas dari keterampilan gerak sehingga istilah *Activities of Daily Living* (ADL) disebut Bina Diri dan Bina Gerak

Ada beberapa alat yang dipakai oleh anak tunadaksa dalam bermobilisasi seperti brace (*long and short brace*), crutch, dan wheel chairs. Disamping penggunaan alat Bantu yang bervariasi, hal lain yang perlu dipertimbangkan yaitu berat ringannya hambatan yang dialami anak, sehingga latihan bagi pengguna kursi roda yang satu dengan yang lain bias berbeda, dengan kata lain variasi hambatan sangat menentukan jenis latihan walaupun hanya menyangkut latihan bergerak.

Bina Diri dan Bina Gerak bagi anak Tunadaksa pelaksanaannya meliputi *ADL in bed dan ADL out bed*, mengingat cakupan bahasan materi terlampau

luas maka akan dibatasi pada ADL yang bersifat umum (*Activities of Daily Living General Classification*) yang meliputi: 1) *Self Care*: a. *Toilet Activities* yang meliputi hygiene dalam mandi, menggosok gigi, dan cebok setelah buang air besar (b-a-b) dan buang air kecil (b-a-k) serta appearance berupa merawat rambut, grooming, dan mencukur jenggot; b. *Dreassing Activities*; c. *Eating Activities*. 2) *Ambulation*, yaitu berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kursi roda baik di dalam rumah (in door) maupun di luar rumah (out door). 3) *Hand Activities* yang mencakup : a. berkomunikasi (*Communication*), baik signal light, pressing bell button (memijit tombol), maupun writing and using telephone (menulis dan mempergunakan telepon). b. management of button, zippers, and shoelaces (memasang kancing, resleting dan menggunakan rak sepatu), c. Handling of furniture and gadgets, kegiatannya meliputi: menarik dan menutup, mengunci, memutar dan menutup kran. Agar lebih jelas, urutan kegiatannya disajikan dalam gambar berikut ini:

1.Kebersihan Diri

a. Mencuci Tangan Dengan Waskom



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

b. Mencuci Tangan Dengan Air Keran



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

c. Mencuci Muka



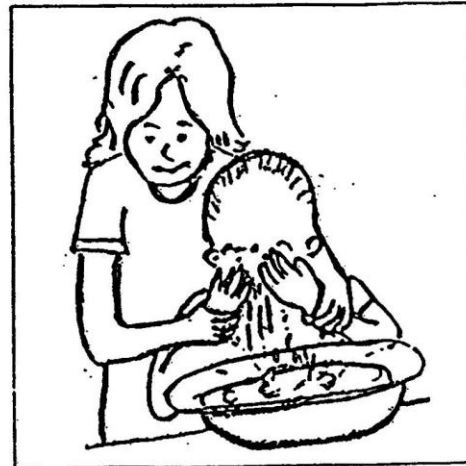
Gambar 1



Gambar 2

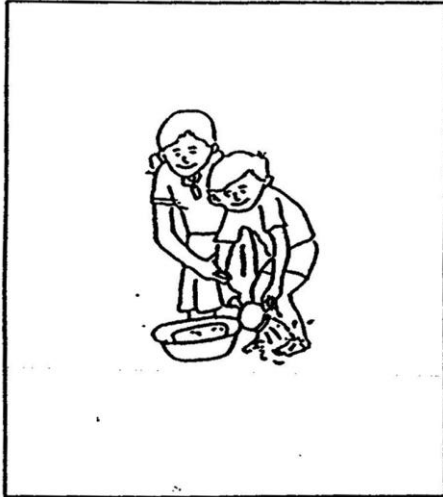


Gambar 3

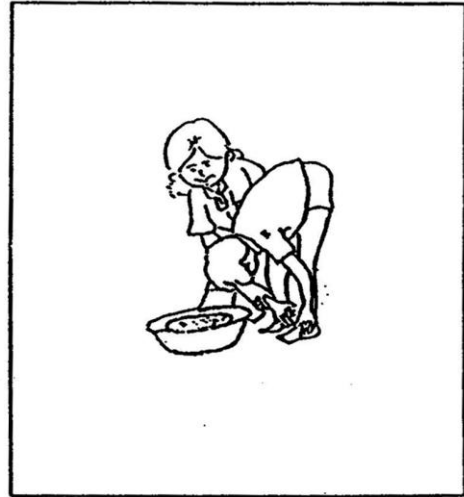


Gambar 4

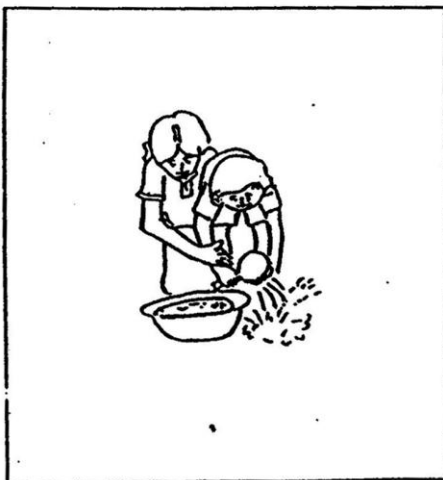
d. Mencuci Kaki



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

e. Menyikat Gigi



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

f. Buang Air Besar (BAB)



Gambar 1 : membuka celana



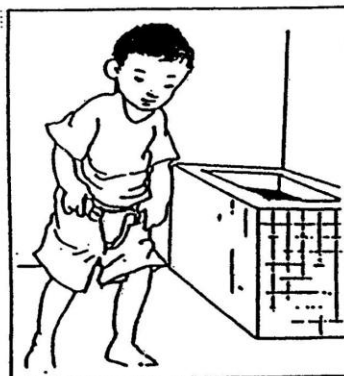
Gambar 2 : buang hajat



Gambar 3 : cebok



Gambar 4 : menanak hendel



Gambar 5 : mengenakan kembali celana



Gambar 6 : ke luar dari toilet

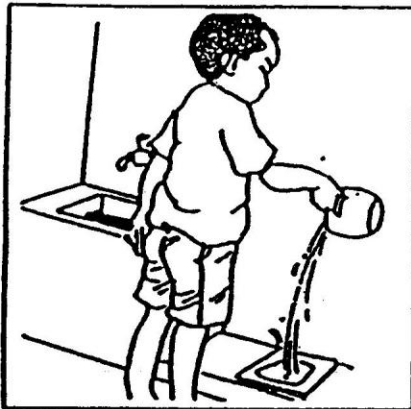
h. Buang Air Kecil (BAK)



Gambar 1 : Posisi sedang buang air kecil



Gambar 2 : Membersihkan alat kelamin laki-laki



Gambar 3 : Menyiram kloset



Gambar 4 : Mencuci tangan



Gambar 5 : Melap tangan dengan handuk

i. Makan

a. Makan Menggunakan Tangan



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5

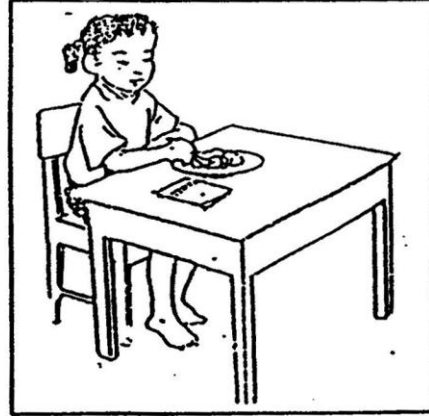


Gambar 6

b. Makan Menggunakan Sendok



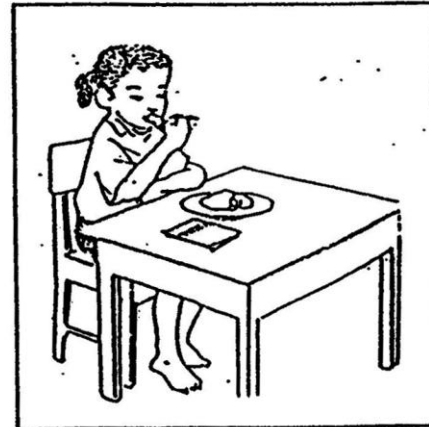
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

c. Makan Menggunakan Sendok Dan Garpu



Gambar 1



Gambar 2

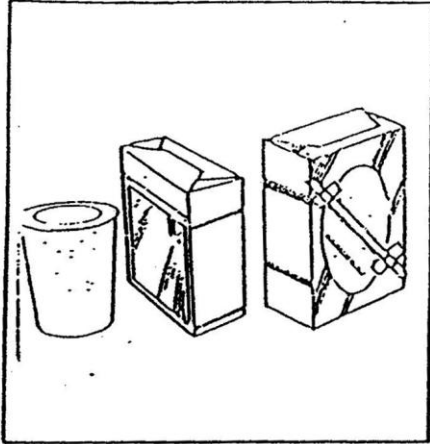


Gambar 3

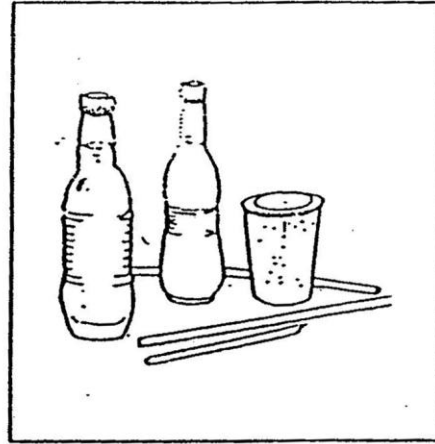


Gambar 4

3. Minum



Gambar 1



Gambar 2

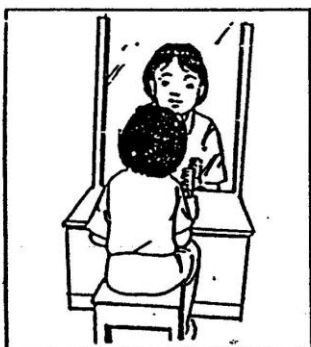


Gambar 3



Gambar 4

4. Berhias Diri



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6

5. Berpakaian

a. Memakai Pakaian Dalam: Kaos dalam



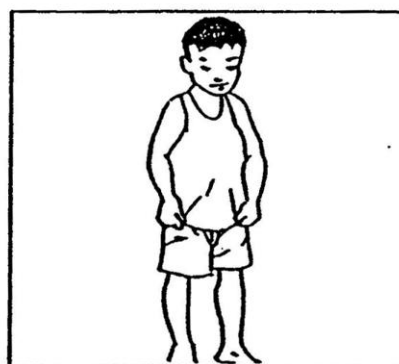
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Celana dalam:



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

b. Memakai Pakaian Luar: Kaos oblong



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Celana luar:



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Kemeja:



Gambar 1



Gambar 2

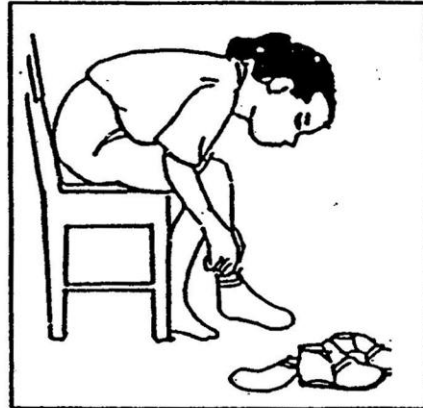


Gambar 3

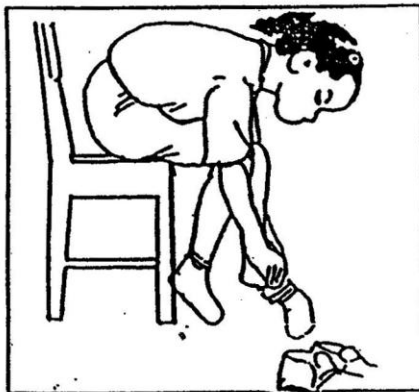
c. Memakai kaos kaki dan bersepatu



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

C. Evaluasi

1. Istilah Bina Diri, ADL, Self Care, Self Help Skill dan Personal Managemen, satu sama lain walaupun namanya berbeda tapi dapat dianggap sama jelaskan...!
2. Mengapa pada beberapa jenis ABK seperti tunanetra, tunagrahita, dan tunadaksa kegiatan-kegiatan seperti: makan, mandi, menggosok gigi, berpakaian, ke toilet dan memakai sepatu perlu diajarkan atau dilatihkan. jelaskan !
3. Jelaskan 3 fungsi dari kegiatan Bina Diri...!

D. Rambu-rambu Jawaban

1. Difahaminya esensi yang sama yaitu semuanya membahas tentang mengurus diri sendiri berkaitan dengan kegiatan rutin harian yang merupakan keterampilan dasar manusia.
2. Difahaminya bahwa kegiatan seperti makan, mandi, menggosok gigi, berpakaian, ke toilet, dan memakai sepatu perlu diajarkan atau dilatihkan pada semua ABK .
3. Difahaminya fungsi kegiatan Bina Diri baik berkenaan dengan pengembangan keterampilan pokok memelihara, kontak sosial, maupun meningkatkan kemandirian.

E. DAFTAR PUSTAKA

Depdikbud, 1986. *Pedoman Guru Dalam Bina Diri dan Bina Gerak Bagi Anak Tunadaksa Untuk SLB Bagian D*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen PPSLB.

Depdikbud, 1997. *Kurikulum Pendidikan Luar Biasa, GBPP Mata Pelajaran Program Khusus Bina Diri dan Bina Gerak*. Jakarta: Depdikbud.