

PROGRAM PELATIHAN PENGENALAN GAMBARAN DIRI PADA ANAK TUNANETRA

A. Pengantar

Program pelatihan pengenalan gambaran diri adalah bentuk terapi yang dibuat berdasarkan gabungan dari dua model terapi yaitu pelatihan reatribusi dari Dweck (dalam Sri Siumi, 1977) dan terapi model dari Bandura (1977). Tujuan dari pelatihan pengenalan gambaran diri ini agar anak tunanetra dapat mempunyai gambaran yang realistik tentang dirinya. Dalam arti tunanetra dapat mengenal dirinya dengan benar dan memahami keberadaan dirinya, sehingga dapat meningkatkan persepsi diri dan dapat mengurangi kecemasan sosial.

Wels & Blasch (1980) mengatakan bahwa tunanetra akan sulit membentuk persepsi diri yang benar dan positif. Kesulitan dalam membentuk persepsi diri menyebabkan tunanetra kurang mengenali potensi, kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Potensi atau kekuatan yang ada pada tunanetra merupakan suatu model yang sangat besar untuk mengembangkan diri. Oleh karena itu tunanetra harus mengenali kekuatan yang dimiliki, sebab kalau tunanetra tidak mengenali kekuatan yang dimiliki, maka akan sangat merugikan, karena tunanetra akan kehilangan kesempatan untuk dapat mengaktualisasikan dirinya. Sebaliknya karena tunanetra tidak mengenali kelemahan dirinya, dia menjadi sangat percaya diri, sangat yakin memiliki suatu kemampuan padahal orang lain menganggap itu biasa saja.

Penyandang tunanetra diharapkan dapat memiliki gambaran diri yang benar dan positif, sehingga perlu diupayakan agar tunanetra menyadari akan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki.

B. Tujuan Pelatihan

1. Masing-masing subjek dapat mengenal dirinya terutama kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.
2. Meningkatkan persepsi diri
3. Mengurangi kecemasan sosial.

C. Materi Program

1. Perkenalan antar siswa.
2. Pengenalan diri.
3. Pengenalan orang lain.
4. Cerita tentang tunanetra yang sukses sebagai model kesuksesan yang dapat dicapai oleh tunanetra.
5. Tema cerita.

D. Metode: Ceramah, diskusi dan pemberian respon balik.

**KEGIATAN KELOMPOK ACTION RESEARCH
PERKENALAN ANTAR SISWA**

- A. Materi Program : Perkenalan antar siswa
- B. Metode : Percakapan bebas
- C. Tujuan : Siswa lebih dekat satu dengan yang lain
- D. Waktu : 1 x 40 menit
- E. Prosedur Pelaksanaan:
1. Siswa diminta mengatur tempat duduk dengan membentuk setengah lingkaran, saling berdekatan, dengan tujuan agar siswa dapat mendengar dan merasakan kedekatan satu dengan yang lain.
 2. Perkenalan dengan peneliti dan guru yang akan menangani program pelatihan.
 3. Siswa diberikan tentang tujuan pelatihan pengenalan gambaran diri, waktu dan kesediaan mengikuti pelatihan. Siswa juga diberitahu bahwa mereka termasuk siswa yang dipilih untuk mengikuti program pelatihan.
 4. Pertama kali siswa diminta untuk memperkenalkan diri satu persatu, seperti menceritakan tentang nama, hobby, cita-cita, orang tua, kakak dan adik.
 5. Guru memberikan penguat terhadap perilaku yang diberikan siswa.
 6. Siswa lain memberikan tanggapan atau pertolongan bebas tentang segala sesuatu yang diceritakan, misalnya dimana kamu tinggal, tentang keadaan orang tua dan sebagainya.

**PROGRAM PELATIHAN 1
PENGENALAN DIRI**

- A. Materi Program : Pengenalan diri
B. Metode : Ceramah
C. Tujuan : Subjek lebih mengenali dirinya sendiri dan orang lain
D. Waktu : 1 x 50 menit (1 Kegiatan)
E. Prosedur Pelaksanaan:

Kegiatan 1: Pengenalan diri

- a. Guru memberikan ceramah yang pada prinsipnya memberikan pesan, bahwa setiap manusia itu memiliki kelebihan dan kelemahan atau kekurangan. Demikian juga kalian juga memiliki kelebihan dan kelemahan. Kita sering menerima informasi pendapat orang lain tentang diri kita, misalnya wajah kita jelek, cacat, tidak menarik, badan kita pendek, ceroboh, bodoh, tidak mungkin dapat berprestasi dan sebagainya. Kita sebagai manusia yang memiliki akal dan pikiran tidak selalu harus menerima informasi atau pendapat dari orang lain ini, tetapi juga harus mempertimbangkan pendapat sendiri.
- b. Siswa diminta untuk menceriterakan pendapat orang lain (misal: orang tuanya, saudaranya, tetangganya) tentang dirinya seperti yang pernah didengar.
- c. Guru memberikan penguat, dan menekankan kembali tentang pentingnya mempertimbangkan pendapat sendiri tentang diri kita masing-masing.
- d. Guru memberikan informasi yang benar tentang gambaran diri pada masing-masing subjek, misalnya tentang fisiknya, prestasi akademisnya, potensi yang dimiliki, sosialisasi dan sebagainya.
- e. Siswa diminta menuliskan/ menceriterakan pendapatnya tentang dirinya sendiri terutama kekurangan dan kelebihannya.
- f. Guru menekankan kembali.

Kegiatan 2: Pengenalan orang lain

- a. Ceramah tentang pentingnya kita mengenal orang lain.
- b. Siswa diminta untuk menuliskan/ menceriterakan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki teman-temannya.
- c. Satu persatu siswa diminta untuk mempresentasikan.
- d. Siswa lain memberikan tanggapan.
- e. Guru membuat kesimpulan.

SIAPAKAH AKU?

Kalau kita ditanya tentang "siapakah kamu", maka kita akan mengatakan nama saya adalah ..., saya bersekolah di ..., saya kelas ..., saya adalah anak dari ..., dan alamat rumah saya adalah Tetapi jika kita ditanya apa kelebihanmu dan kekuranganmu? Maka kita akan bingung dalam menjawabnya dan tentu akan bertanya-tanya dalam hati kita, apa toh yang dimaksud sebagai kelebihan dan kekurangan itu?

Sebagai manusia biasa, kita tentu memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan adalah segala sesuatu yang positif yang dimiliki oleh seseorang, misalnya Dea yang pandai menyanyi atau Anto adalah anak yang baik hati. Sedangkan yang dimaksud dengan kekurangan adalah segala sesuatu yang negatif yang dimiliki oleh seseorang atau sesuatu hal yang tidak mampu dilakukannya, misalnya Ari adalah seorang yang suka marah, Etik adalah seorang yang tidak mampu berolah raga.

Kemudian timbul pertanyaan dalam diri kita, apakah mungkin dalam diri seseorang memiliki kelebihan dan kelemahan secara bersama-sama. Tentu saja dalam diri seseorang misalnya Aan selalu ada kelebihan dan kelemahannya, karena tidak mungkin dalam diri Aan hanya ada kelebihan atau hanya ada kelemahan. Contoh dalam kehidupan sehari-hari. Aan tidak pandai menyanyi seperti Dea, akan tetapi ia memiliki kelebihan yaitu ia mampu berolah raga dengan baik. Contoh lain, Etik tidak pandai dalam pelajaran matematika, akan tetapi ia pandai dalam pelajaran bahasa.

Jadi dengan menyadari kelebihan yang kita miliki, disamping kekurangan yang kita miliki juga, maka kita lebih mengenali diri kita.

Apakah pentingnya mengenali diri sendiri? Kenal atau mengerti tentang diri sendiri sangat penting, karena kita

dapat menentukan tentang keinginan kita di masa yang akan datang. Contoh dari anak yang tidak mengenali dirinya sendiri dalam arti hanya tahu tentang kelemahannya. Dian merasa bahwa penampilan dirinya tidak menarik, wajahnya tidak secantik kakak-kakaknya. Ia juga merasa bodoh dalam pelajaran. Akibatnya ia tidak ingin bergaul dengan teman-temannya dan selalu menyendiri, sehingga ia menjadi anak yang pendiam dan pemalu. Apakah hal tersebut baik? Tentu tidak karena manusia selalu membutuhkan manusia lain dalam hidupnya. Ternyata dia bertemu dengan seorang guru yang memuji hasil gambar Dian yang bagus sekali. Kemudian guru itu mendorong Dian untuk mengembangkan bakat menggambar. Dian menuruti nasehat guru tersebut dan ia mengikuti kursus menggambar. Setelah Dian tahu bahwa ternyata ia mempunyai kelebihan di bidang menggambar, maka Dian mulai mau bergaul dengan teman-temannya.

Apakah setiap orang memiliki kelebihan yang harus dapat ditonjolkan atau kemudian dapat meraih suatu prestasi? Jawaban yang pasti, tentu tidak. Banyak sifat kelebihan yang tidak memerlukan piala atau penghargaan, misalnya dengan berbuat baik kepada teman atau belajar dengan rajin.

Bagaimana cara kita untuk mengenali diri kita sendiri? Kita dapat meminta bantuan dari orang lain terutama dari orang tua dan guru tentang perilaku kita sehari-hari. Tetapi ada juga di antara kita yang telah memperoleh masukan dari ayah atau ibu yang sifatnya tidak memuji malah mengejek, misalnya kamu ini anak yang malas, atau kamu ini anak yang bodoh, atau kamu ini anak yang menjengkelkan. Nah, apakah kita tidak peduli dengan pernyataan ayah atau ibu tersebut? Atau kita malah memberikan stempel atau cap bagi diri kita sendiri, "Ya, memang saya bodoh atau tidak menyenangkan". Sebaiknya, kita tidak hanya mendengar atau menerima saja masukan dari orang tua atau guru, tetapi kita juga harus melihat perilaku kita menurut diri kita sendiri. Misalnya saya

tidak selalu bodoh, terbukti kalau ulangan Bahasa Inggris saya selalu mendapat nilai 8. Jadi kita perlu mengenali diri kita, selain kita membutuhkan masukan dari orang tua, kita juga perlu memperhatikan pendapat dari diri kita sendiri.

(Bacaan diambil dari Modul Pelatihan Pengenalan Diri yang disusun oleh Sri Siuni Sugoto, 1997).

**PROGRAM PELATIHAN 2
PENAMPILAN MODEL**

- A. Materi Program : Penampilan model melalui cerita keberhasilan dan kegagalan penyandang tunanetra.
- B. Metode : Diskusi
- C. Tujuan : Merubah pikiran dan kegagalan, keengganan untuk berusaha kearah pemikiran yang lebih produktif. Siswa lebih mengerti akan dirinya dengan mendengarkan cerita tentang penyandang tunanetra yang berhasil dan mengalami kegagalan. Dengan demikian diharap siswa akan menemukan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki.
- D. Waktu : 2 x 50 menit
- E. Prosedur Pelaksanaan:
1. Guru menceritakan tentang para penyandang tunanetra yang telah berhasil dan yang mengalami kegagalan.
 2. Siswa diminta untuk mendiskusikan mengapa dan bagaimana penyandang tunanetra itu dapat berhasil dan mengapa yang lain mengalami kegagalan.
 3. Siswa diminta untuk menampilkan hasil diskusi.
 4. Guru menyimpulkan hasil diskusi dengan menekankan penampilan model.

Penampilan Model

1. Guru menjelaskan dan menanyakan tentang cita-cita yang dimiliki masing-masing individu.
2. Guru menjelaskan tentang usaha untuk meraih cita-cita meskipun tunanetra.
3. Cita-cita yang sesuai dengan kondisi kita akan lebih mudah meraihnya.
4. Guru menjelaskan tentang beberapa model penyandang tunanetra yang sukses.

Misalnya:

a. David Blankett. Dia seorang tunanetra. Cita-citanya menjadi Menteri Pendidikan. David adalah anak yang rajin dan keras dalam usahanya. Ia selalu berusaha mengatasi kesukaran-kesukaran yang dijumpainya. Dia sadar bahwa hidup ini tidak sendirian. Dengan berkomunikasi dengan orang, seperti bertanya apabila tidak tahu atau tidak jelas, maka kesukaran yang dihadapi ini dapat diatasi. Usaha yang keras ini membuahkan hasil. Dalam usia 49 tahun David Blankett dapat berhasil menjadi Menteri Pendidikan di negara Inggris.

b. Di Indonesia banyak penyandang tunanetra yang sudah berhasil, antara lain:

- 1). Gus Dur, Bapak Abdul Rahman Wahid, Presiden RI sekarang juga tunanetra. Ada suatu perkataan dari Gus Dur yang perlu disimak yaitu: "Saya tidak dapat melihat, tapi saya akan dapat memimpin negara ini dengan menggunakan hati saya".

2). Para sarjana tunanetra sudah banyak dan bekerja dalam berbagai bidang.

Tajamudin : Guru SLB/A

Ngadimin : Guru Agama

Anwar : Guru SLB/A

Pak Pardi : Dapat membaca Al Qur'an

3). Beberapa tunanetra yang tidak menjadi sarjana, juga banyak yang dapat berhasil untuk mencapai kehidupan yang mandiri.

5. Guru menjelaskan mengapa ada tunanetra yang tidak berhasil, antara lain mengatakan *meskipun kalian tunanetra berusaha berjuang untuk mencapai cita-cita. Tidak ada yang menghalangi. Kesempatan yang luas diberikan kepada kalian untuk berusaha mencapai cita-cita.*

**PROGRAM PELATIHAN 3
MEMPERTAJAM PENGENALAN DIRI**

- A. Materi Program : 2 tema cerita
- B. Metode : Bermain peran
- C. Tujuan : Siswa lebih dapat memahami tentang dirinya dan orang lain <3 macam ego, yaitu ego yang dimiliki, ego orang tua dan ego masyarakat.
- D. Waktu : Disesuaikan dengan kebutuhan.
- E. Prosedur :
1. Siswa diminta memilih salah satu tema cerita.
 2. Guru membacakan cerita itu sesuai dengan perannya.
 3. Guru memberikan pertanyaan pada siswa
 4. Siswa memberi tanggapan.

Akibat Malu Bertanya

Jam 7.30 tepat bel sekolah mulai berdering. Tanda pelajaran akan segera dimulai. Anak-anak itu masuk pada kelas masing-masing. Di kelas III Pak Guru menerangkan tentang cara menghemat air dalam menyiram tanaman.

Anak-anak....., kita harus berhemat air dalam menyiram tanaman. Pak Guru menjelaskan. Caranya pohon yang akarnya besar kita siram dengan air yang banyak, sedang pohon yang akarnya kecil kita siram dengan air sedikit.

Andi, Tika, Dian, Angga, Fuad dan Afif mendengarkan dengan sungguh-sungguh. Angga, Fuad, Afif, Tika dan Dian sebenarnya tidak jelas apa yang diterangkan oleh Bapak Guru, tetapi mereka malu bertanya.

Setelah Pak Guru menerangkan, mereka mendapatkan tugas untuk menyiram tanaman dengan menghemat air. Pada waktu akan menjalankan tugas untuk menyiram tanaman, mereka bingung, bagaimana kita dapat mengetahui pohon yang akarnya besar dan pohon yang akarnya kecil. Tika mempunyai pendapat, untuk mengetahui akar besar atau kecil, kita cabuti saja tanaman-tanaman ini, kita raba akarnya, nah nanti kita akan mengetahui tanaman mana yang akarnya besar dan tanaman mana yang akarnya kecil. Mereka kemudian mencabuti semua tanaman-tanaman itu. Pak Guru melihat anak-anak dengan heran dan bertanya, anak-anak mengapa engkau cabuti tanaman itu, apa yang sedang engkau kerjakan? Kami mencabuti tanaman ini untuk mengetahui tanaman mana yang akarnya besar dan mana yang akarnya kecil.

Pak Guru meminta anak-anak itu berkumpul, kemudian Pak Guru menerangkan; untuk mengetahui tanaman mana yang mempunyai akar yang besar dan mana yang berakar kecil, kita tidak perlu mencabuti, tetapi kita cukup meraba tanamannya saja. Tanaman yang besar akarnya juga besar, tanaman yang kecil akarnya kecil. Jadi tidak perlu kita cabuti. Tanaman yang kita cabuti akan layu dan mati, kalau

tidak kita tanam kembali dan kita rawat.

Oh ... bodohnya kita, kata Angga. Mengapa tadi kita tidak bertanya, kata Tika. Yah ... ini akibatnya kalau kita malu bertanya kita akan tersesat.

Andi, Dian, Tika, Afif, Angga dan Fuad mulai sadar, bahwa kita tidak boleh malu untuk bertanya pada Bapak/Ibu Guru, apabila ada pelajaran yang belum jelas. Bapak dan Ibu Guru menjadi senang melihat murid-muridnya aktif, bertanya apabila tidak jelas, sehingga prestasi belajar murid-muridnya dapat meningkat.

PERTANYAAN

1. Mengapa anak-anak tidak bertanyapada Pak Guru tentang cara mengetahui tanaman yang berakar besar atau kecil?
2. Apa akibatnya kalau kita malu untuk bertanya?
3. Bagaimana sikap Bapak/Ibu Guru kalau murid-muridnya aktif bertanya?
4. Bagaimana cara mengatasi sikap malu bertanya?

Beben Si Pemalu

Beben baru pulang dari sekolah. Butir-butir keringat membasahi wajahnya. Begitu masuk rumah dicarinya radio dan tape recorder, satu-satu miliknya. Beben sangat gemar sekali mendengarkan lagu-lagu yang disiarkan oleh radio atau "tape recorder", koleksi kaset-kasetnya, jangan ditanya ...! banyak sekali, dari lagu-lagu dangdut sampai lagu populer. Dia juga senang sekali mendengarkan ceritera atau acara drama yang disiarkan oleh radio, atau mendengarkan kaset yang telah diisi dengan rekaman kesukaannya.

Saat ia sedang berbaring di tempat tidur, ia baru saja selesai mandi. Ia merasa capai setelah belajar di sekolah. Walaupun demikian kegemarannya mendengarkan radio tak terhenti. Kali ini ceritera ditekstif yang didengarkan.

Di Tengah keasyikannya mendengarkan ceritera radio, ia mnedengar nama Angga dalam ceritera itu. Sejenak Beben mematikan radio dia ingat temannya yang bernama Angga. Paqi tadi Angga mengajak jalan-jalan bersama teman-temannya. Biasanya jalan-jalan bersama teman tentu menyenangkan. Tetapi bagi Beben lain lagi

Beben terlalu senang mendengarkan radio. Ia jarang sekali berkumpul, bercanda atau berceritera dengan teman-temannya. Ia seringkali merasa kesepian. Sifat pemalu dan pendiamnya tidak dapat dikendalikan.

Sebentar lagi akan liburan. Beben ingin mengisi liburan bersama teman-temannya. Tetapi apa aku bisa bergabung dengan mereka, ya? Apa nanti aku bisa berceritera? Aku tidak punya banyak pengalaman ... Aku pemalu ... batin Beben dengan sedih.

Dua hari berlalu. Hari ini adalah sehari menjelang liburan. Beben tengah duduk sendirian di halaman sekolah. Sementara tidak jauh darinya nampak Fitri, Tika, Dian, Angga, Fuad dan Afif sedang berkumpul dan bercanda. Sesekali terdengar tertawa mereka. Semua tampak begitu

ceria.

Beben mendengar tertawa mereka. Benar-benar suasana yang semarak, pikir Beben. Rasanya ia ingin bergabung dengan mereka. Ia memberanikan diri menuju ke sana.

Eh ... Beben, ikut bergabung ya ... dengan kita, sapa Tika dengan manis. Jadi, ya iut liburan bersama teman-teman, tanya Dian.

Ikut dong, ... Ben. Sekali-kali kumpul bareng dengan kita, berceritera tentang pengalaman kita, jangan menyendiri saja ... sambung Fuad. Nadanya ceria dan bersahabat.

Beben tersenyum, hatinya gembira. Semua perkataan teman-temannya barusan terasa sejuk di hatinya. Ia merasa kehadirannya masih dianggap berarti. Setelah terjadi percakapan Beben memutuskan ikut jalan-jalan bersama teman-temannya.

Setelah liburan Beben selalu ingin membina persahabatan, supaya dapat menghilangkan sifat pemalunya. Terlalu pemalu dan pendiam membuatnya menjadi kesepian.

Beben tidak menyangka, sekarang dia bisa berkumpul bercanda dan berceritera bersama teman-teman. Ia seharusnya tahu sedari dulu bahwa ia punya banyak hal yang bisa diceriterakan. Bukankah dia suka mendengarkan lagu-lagu, ceritera di radio? Maka, kisah-kisah yang diceriterakannya membuat teman-teman merasa senang, dan suasana menjadi semarak.

PERTANYAAN

1. Apakah sifat Beben?
2. Menurut kalian, perlukah Beben bersifat seperti itu?
3. Apakah akibatnya, jika Beben bersikap seperti itu terus?
4. Apakah Beben tetap mempertahankan sifatnya tersebut?
5. Cara-cara apa yang digunakan Beben untuk menghilangkan sifat-sifat tersebut.