

Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Tunanetra di MTs LB-A Yaketunis Yogyakarta

Siti Sa'adah

MTs LB-A Yaketunis

email:

siti.030976@gmail.com

Abstrak

Tulisan bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi rasa percaya diri peserta didik MTs LB-A Yaketunis, mendeskripsikan peran guru dalam menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik tunanetra di MTs LB-A Yaketunis Yogyakarta dan mendeskripsikan usaha yang dilaksanakan pihak sekolah dan pihak guru dalam menumbuhkan rasa percaya diri terhadap peserta didik tunanetra. Peran guru dalam pendidikan merupakan salah satu elemen penting dalam membentuk dan menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik. Terutama pada peserta didik tunanetra, guru memberikan peranan sangat penting karena pada masa religious doubt peserta didik tunanetra yang juga sama seperti remaja normal lainnya yang mengalami fase bergejolak baik karena pengaruh internal seperti hormon maupun pengaruh eksternal berupa pengaruh lingkungan, sehingga guru seharusnya mengembangkan rasa percaya diri peserta didik tunanetra tersebut untuk mencegah terjadinya penyimpangan. Tulisan ini membahas tentang bagaimana upaya guru dan sekolah dalam menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik tunanetra di MTs LB-A Yaketunis Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa upaya menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta didik dilakukan dengan menerapkan metode OMSK terhadap lingkungan kepada siswa tunanetra di MTs LB-A Yaketunis Yogyakarta yaitu: Pergi dengan pendamping awas, Berpergian bebas sendiri tanpa alat bantu, Pergi dengan tongkat panjang atau tongkat lipat. Pergi dengan menggunakan alat bantu elektronik.

Kata kunci: Percaya Diri, Peserta Didik Tunanetra

Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Sisdiknas Bab I pasal 1).

Pasal 31 UUD 1945 telah menjamim bahwa pendidikan merupakan salah satu hak tiap warga Indonesia. Setiap warga Indonesia mempunyai hak baik warga normal maupun yang memiliki kebutuhan khusus untuk mendapatkan pendidikan. Pembukaan UUD 1945 alinea IV telah mengamanahkan bahwa tujuan Negara salah satunya mencerdaskan kehidupan bangsa. Penulis memilih sekolah luar biasa karena peserta didik di sekolah luar biasa membutuhkan perhatian dan penanganan khusus dibanding peserta didik di sekolah umum, apakah negara Indonesia telah memenuhi hak untuk warga yang memiliki kebutuhan khusus dalam hal pendidikan menjadi sebuah pertanyaan tersendiri.

Aktifitas manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar akan efektif apabila mengikut sertakan indera yang dimiliki. Pemanfaatan beberapa indera secara simultan memudahkan seseorang melakukan apersepsi terhadap peristiwa atau objek yang diobservasi, terutama untuk membentuk suatu pengertian yang utuh, hal tersebut berpengaruh pada proses pembelajaran. Perkembangan jiwa remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan kecerdasan yang mulai mencapai kematangan dan proses pertumbuhan yang begitu cepat sehingga remaja seringkali mengalami kegoncangan jiwa. Peserta didik pada masa remaja sangat rentan terhadap permasalahan. Dalam kondisi psikologis remaja yang masih labil mudah sekali terpengaruh dengan lingkungan, hal ini sangat menentukan sekali dalam pembentukan perilaku remaja.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, dalam penelitian ini akan membahas tentang upaya dalam menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta. Peneliti memilih lokasi penelitian di MTs LB-A Yaketunis dikarenakan sekolah ini merupakan sebuah sekolah yang memberi kesempatan kepada anak tunanetra untuk mendapatkan pendidikan yang mengedepankan bimbingan terhadap peserta didik tunanetra dalam membangun mental dan spiritual peserta didik tunanetra di sekolah tersebut. Hal ini sebagaimana visi, misi dan tujuan MTs LB-A Yaketunis sebagai berikut:

Visi Sekolah: *Terwujudnya MTs sebagai rahmatan lil'alam in yang memiliki komitmen kesempurnaan dan kesetaraan di bidang pendidikan dan dakwah.* Misi Sekolah: *Melaksanakan pendidikan yang Islami berdasarkan Al-Quran dan sunnah*

Nabi serta memberikan pelatihan-pelatihan dan bimbingan untuk menghasilkan lulusan yang bertaqwa, terampil, mandiri dan berguna bagi masyarakat. Tujuan Sekolah: Memberikan bimbingan kearah kesadaran beragama serta memajukan tunanetra yang sesuai dengan bakat dan keahliannya, dan Membantu usaha pemerintah dalam membangun negara dalam bidang mental dan spiritual.

Pengertian Tunanetra

Tunanetra menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah tidak dapat melihat (KBBI, 1989: 971). Pada umumnya orang mengira bahwa Tunanetra identik dengan Buta, padahal tidaklah demikian karena tunanetra dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori. Anak yang mengalami gangguan penglihatan adalah anak yang rusak penglihatannya walaupun dibantu dengan pengobatan masih mempunyai pengaruh yang merugikan bagi anak yang bersangkutan (Scholl, 1986: 29). Pengertian ini mencakup anak yang masih memiliki sisa penglihatan dan yang buta. Dari definisi diatas, pengertian anak tunanetra adalah individu yang indera penglihatannya (keduanya) tidak berfungsi sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan sehari-hari seperti orang awas (yang bisa melihat dengan normal).

Karakteristik Penyandang Tunanetra

Seseorang yang tunanetra memiliki karakteristik yang dibagi menjadi 3 kelompok gejala, yaitu:

1. Fisik (*Physical*)

Keadaan fisik anak tunanetra tidak berbeda dengan anak sebaya lainnya. Perbedaan nyata diantara mereka hanya terdapat pada organ penglihatan. Gejala fisik yang dapat diamati dari segi fisik diantaranya : a) Mata Juling, b) Sering berkedip, c) Menyipitkan Mata, d) (Kelopak) Mata Merah, e) Mata Infeksi, f) Gerakan mata yang tak beraturan dan cepat, g) Mata selalu berair (mengeluarkan air mata), dan h) Pembengkakan pada kulit tempat tumbuh bulu mata

2. Perilaku (*Behavior*)

Ada beberapa gejala tingkah laku yang tampak sebagai petunjuk dalam mengenal anak yang mengalami gangguan penglihatan secara dini yaitu: a) Menggosok mata secara berlebihan, b) Menutup atau melindungi mata sebelah, memiringkan kepala atau mencondongkan kepala ke depan, c) Sukar membaca atau dalam mengerjakan pekerjaan lain yang sangat memerlukan penggunaan data, d) Tidak dapat melihat benda benda yang agak jauh, e) Menyipitkan mata atau mengerutkan dahi, f) Tidak tertarik perhatiannya pada

objek penglihatannya atau pada tugas – tugas yang memerlukan penglihatan seperti melihat gambar atau membaca, g) Janggal dalam bermain yang memerlukan kerjasama tangan dan mata, h) Menghindar dari tugas – tugas yang memerlukan penglihatan atau memerlukan penglihatan jarak jauh.

Penjelasan lainnya berdasarkan adanya beberapa keluhan seperti: a) Mata gatal, panas atau merasa ingin menggaruk karena gatal, b) Banyak mengeluh tentang ketidakmampuan dalam melihat, c) Merasa pusing atau sakit kepala, d) Kabur atau penglihatan ganda.

3. Psikis

Secara psikis anak tunanetra dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Mental/ Intelektual

Intelektual atau kecerdasan anak tunanetra tidak berbeda jauh dengan anak normal / awas. Kecenderungan IQ anak tunanetra ada pada batas atas sampai batas bawah, jadi ada anak yang sangat pintar, cukup pintar dan ada yang kurang pintar. Intelegensi mereka lengkap yakni memiliki kemampuan dedikasi, analogi, asosiasi, dan sebagainya. Mereka juga punya emosi negatif dan positif, seperti sedih, gembira, punya rasa benci, kecewa, gelisah, bahagia , dan sebagainya.

b. Sosial

Hubungan sosial yang pertama terjadi dengan anak adalah hubungan dengan Ibu, Ayah, dan anggota keluarga lain yang ada di lingkungan keluarga. Kadang kala ada orangtua dan anggota keluarga yang tidak siap menerima kehadiran anak tunanetra , sehingga muncul ketegangan, gelisah di antara keluarga. Akibat dari keterbatasan rangsangan visual untuk menerima perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Tunanetra mengalami hambatan dalam perkembangan kepribadian dengan timbulnya beberapa masalah antara lain: Curiga terhadap orang lain; Perasaan mudah tersinggung; Ketergantungan yang berlebihan

Konsep Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu untuk merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Seorang guru hendaknya mampu membimbing siswa agar siswa mampu mengenali bakat, atau keahlian yang dimilikinya bahkan agar siswa mampu mengenali kelemahan, atau kekurangan diri sendiri setelah paham betul

tentang kelemahan dan kelebihan diri sendiri, barulah siswa dapat diberi arahan untuk bisa lebih percaya diri dalam berprestasi. Disamping itu guru harus dapat membangun rasa percaya diri siswa.

Ada beberapa hal yang dapat guru lakukan dalam upaya menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa, yaitu: 1) Kita bisa mengajaknya bicara dari hati ke hati. 2) Kita sarankan kepadanya untuk berani menunjukkan dirinya sendiri ke orang lain dan bukan sekedar ikut-ikutan. 3) Kita bisa juga memberi motivasi kepadanya dengan mengatakan, ia akan lebih keren atau menarik bila tampil apa adanya. 4) Kita bisa mengajarkan padanya untuk bersikap tegas dan memiliki kepribadian. 5) Kita bisa memberikan kesempatan menjadi *leader* (pemimpin) diantara kita, karena *leader* merupakan penentu keputusan terakhir bila terjadi sesuatu hal.

Pamela Espelend dalam bukunya yang berjudul Buku Pintar Remaja Gaul mengungkapkan tiga cara yang dapat kita lakukan untuk dapat membangun rasa percaya diri. Ketiga cara tersebut adalah sebagai berikut : 1) Belajarlah mengatasi perasaan, 2) Berpikirlah dan tunjukan kalau kita beda, kita lebih baik dari mereka, dan 3) Jadilah orang pengambil keputusan.

Sebagai upaya penanganan kepada siswa tunanetra yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa tersebut maka, siswa dapat dibekali Orientasi Mobilitas Sosial Komunikasi (OMSK) terhadap lingkungan. Sedangkan pengertian Orientasi Mobilitas Sosial Komunikasi (OMSK) adalah cara untuk mencari arah/pedoman dengan jalan bergerak/berpindah untuk bersosialisasi dan berkomunikasi terhadap masyarakat sekitar.

Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa Tunanetra

Terdapat banyak metode dan cara dalam menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa. Seperti yang telah penulis jabarkan pada penjelasan sebelumnya salah satu cara dan metodenya adalah dengan menerapkan OMSK kepada siswa tunanetra. Dengan bekal OMSK ini diharapkan siswa tunanetra dapat mengenal dan beradaptasi terhadap lingkungan dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh berikut ini: Siswa dapat berpergian ke tempat layanan publik dengan transportasi umum, siswa dapat pergi beribadah ke masjid tanpa bantuan orang lain, siswa dapat berbelanja ke minimarket tanpa bantuan orang awas dan siswa dapat memasak untuk dirinya, mencuci baju, menyapu dan lainnya.

Adapun langkah yang dapat diterapkan untuk menghilangkan rasa minder pada siswa tunanetra adalah: *Langkah-1*: Hiruplah nafas dalam-dalam dan aturlah jarak waktu antara tarik-tahan buang selama beberapa detik. Hal ini akan menghilangkan rasa gugup dan membuat rasa tenang dalam diri siswa tunanetra.

Langkah-2: Jangan memikirkan siapa kamu sebelumnya tapi pikirkanlah siapa yang kamu hadapi serta fokuskanlah terhadap tujuan yang hendak kamu raih. Hal ini akan meningkatkan motivasi siswa tunanetra dan melupakan rasa minder dalam diri siswa tunanetra. *Langkah-3:* Tanamkan dalam hati bahwa kita mampu mengerjakan pekerjaan yang orang awas lakukan, *Langkah-4:* Menghadirkan tokoh idola yang nantinya akan memberi motivasi dan menumbuhkan rasa percaya diri siswa tunanetra itu. Tokoh tersebut adalah tokoh dari kalangan tunanetra itu sendiri. *Langkah-5:* Mengikuti kegiatan pelatihan yang diselenggarakan oleh sekolah ataupun lembaga lain guna untuk menambah ketrampilan, keahlian dan untuk mengembangkan bakat tersembunyi yang dimiliki siswa tunanetra. Berikut ini adalah bentuk pelatihan yang sering diikuti oleh siswa tunanetra: a) Latihan di bidang olahraga misalnya Goalball, Blindyudo, Tenis Meja, Renang, dll. b) Latihan di bidang teknologi siswa tunanetra mengikuti pelatihan komputer bicara. c) Latihan di bidang Seni, siswa tunanetra dapat bermain musik seperti gitar, piano, drum, keyboard, biola dan juga dapat bernyanyi seperti orang normal pada umumnya.

Setelah penjelasan umum tentang langkah menumbuh rasa percaya diri pada siswa tunanetra, berikut ini adalah metode OMSK untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa tunanetra:

1. Pergi dengan pendamping awas

Cara-cara yang aman, mudah dan enak bagi penyandang tunanetra maupun pendamping dalam berjalan adalah dengan cara tunanetra memegang lengan pendamping sedikit di atas sikut pendamping bisa dengan tangan kanan atau tangan kiri (bervariasi). Dengan tehnik ini, tunanetra berada pada posisi di mana tunanetra dapat mengikuti pendamping dan merasakan gerakanya, sehingga ia mengetahui keadaan kondisi yang dilalui. Untuk ketrampilan pergi dengan pendamping awas ini, baik pendamping maupun tunanetra harus tahu tehnik-tehniknya dan harus mengajarkan pada keluarganya ataupun orang lain disekitarnya. Dalam tehnik pendamping awas ini caranya adalah sebagai berikut: a) Tehnik membuat kontak, b) Tehnik menolak atau menerima ajakan, c) Melalui jalan sempit atau tempat yang banyak orang, c) Berjalan melalui pintu tertutup, d) Tehnik naik dan turun tangga, dan e) Masuk mobil.

2. Bepergian bebas sendiri tanpa alat bantu

Dalam lingkungan yang sudah terbiasa tunanetra harus dapat bepergian sendiri tanpa alat bantu dengan selamat, aman, dan efisien tanpa menabrak benda-benda yang ada di depannya atau tersandung sampai terluka. Tunanetra harus pula dapat mengikuti garis pembimbing atau pengarah yang digunakan

untuk berjalan lurus, sehingga dapat mengetahui benda yang ada di depannya serta dapat melindungi dirinya sendiri. Berikut teknik dasar untuk orientasi dan mobilitas sebelum lanjut ke tahap selanjutnya.

- a. *Trailing* (menyusuri), adalah kegiatan dengan menggunakan punggung jari manis dan kelingking untuk menyusuri permukaan yang datar, seperti dinding, meja, lemari, dsb untuk menentukan posisi diri, mengetahui sesuatu tempat dan untuk menentukan arah yang sejajar dengan benda-benda yang ditrailing.
- b. *Squaring off* (menertibkan), adalah sikap berdiri lurus sesempurna mungkin dengan menggunakan tubuh dan bagian-bagiannya untuk menentukan posisi di suatu tempat (diambang pintu) dan disamping itu meletakkan posisi tubuh sejajar dengan garis pengarah, sehingga tunanetra mengetahui posisi awal dan garis arah menuju suatu benda. *Squaring off* pada ambang pintu, tangan tunanetra direntangkan sampai menyentuh tiang kusen, kemudian tubuh menyesuaikan.
- c. *Upper hand and fore arm* (tangan di atas menyilang tubuh). Teknik ini diciptakan guna melindungi badan bagian atas dan kepala dari benturan benturan benda yang tinggi. Cara yang dilakukan adalah tangan kanan atau kiri diangkat ke depan/atas setinggi bahu / dada menyilang badan, sikut membentuk sudut kira-kira 120 derajat. Telapak tangan menghadap ke depan dan ujung jari segaris dengan bahu dengan rileks. Teknik ini digunakan dalam lingkungan yang betul-betul sudah dikenal, sehingga tunanetra dapat menggunakan teknik ini dengan tepat pada satu atau dua langkah terakhir saja.
- d. *Lower hand and fore arm* (tangan di bawah menyilang tubuh). Teknik ini digunakan untuk melindungi tubuh bagian bawah, daerah perut dan pangkal paha, supaya tidak terbentur pada benda-benda yang agak pendek. Caranya tangan kanan atau kiri ke arah bawah disilangkan badan, telapak tangan pada tengah-tengah tubuh menghadap badan (punggung telapak tangan ke luar). Jarak telapak tangan dan tubuh kira-kira 20 cm. teknik ini digunakan di tempat yang benar-benar sudah dikenal.
- e. *Direction taking* (menentukan arah). Teknik ini digunakan untuk memperoleh garis pengarah dari suatu benda atau bunyi agar tunanetra dapat berjalan lurus dan dapat sampai ke tujuan dengan tepat. Caranya, tunanetra berdiri sejajar dengan garis pengarah yang menuju ke tempat tujuan. Pada teknik ini mungkin juga digunakan teknik trailing, upper hand, lower hand dikombinasikan.
- f. Mencari benda jatuh (*dropped object*). Tunanetra kalau mempunyai sesuatu benda yang jatuh penting sekali untuk mendengarkan dan menghadapkan muka ke arah sumber bunyi itu berhenti. Sebab dengan berbuat demikian akan mudah untuk mengadakan pencarian, kemudian segera berbalik ke arah bunyi.

- g. Pengenalan ruangan (*Search pattern*). Digunakan untuk dapat mengetahui keadaan suatu ruangan, berapa luasnya serta benda-benda apa saja yang ada di dalamnya. Ada dua cara yang dapat digunakan,
3. Pergi dengan tongkat panjang atau tongkat lipat

Dalam orientasi mobilitas dikenal dua jenis tongkat, tongkat panjang (*long cane*), dan tongkat lipat (*collapsible cane*). Bagi tunanetra yang belum mahir menggunakan tongkat alangkah lebih baik bila menggunakan tongkat panjang, namun apabila sudah mahir menggunakan tongkat, maka sebaiknya menggunakan tongkat lipat karena lebih mudah dibawa.

Usia anak tunanetra mulai dilatih menggunakan tongkat tergantung tingkat kematangan dan adanya desakan dari situasi untuk anak berjalan sendiri tanpa bantuan orang lain, keputusan ini atas persetujuan guru orientasi mobilitas dan orang tua. Latihan menggunakan tongkat bertujuan agar tunanetra dapat memperoleh kecakapan, keyakinan dan gerakan yang luwes dalam berjalan mandiri dalam segala situasi dan kondisi. Dalam orientasi mobilitas, teknik tongkat panjang dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Teknik di dalam ruangan (*In door technique*). Teknik ini bertujuan agar tunanetra mampu berjalan di daerah yang sudah dikenal dalam suatu ruangan. Dalam indoor teknik ada dua teknik, yaitu:
 - 1) Teknik menyilang tubuh/teknik diagonal (*cross body technique*)

Tujuan penggunaan teknik ini agar tunanetra mampu berjalan di daerah yang sudah dikenal dengan perlindungan tongkat, sehingga selamat dari benturan sekalipun tidak melindungi 100%. Prosedur latihannya yaitu tunanetra *squaring off* terlebih dahulu, kemudian diperkenalkan dengan tongkatnya, cara memegangnya, dimana grip (pegangan) dapat dipegang dengan tangan kiri atau kanan posisi telunjuk lurus menempel pada bagian pegangan yang datar dengan sikap tangan/lengan biasa atau lurus pada tubuh. Setelah itu tangan didorong ke muka, sehingga pegangan terangkat dan antara lengan dan tubuh (ketiak) membentuk sudut kurang dari 60 derajat.

Pergelangan tangan kemudian sedikit diputar, sehingga posisi tangan agak ke dalam tongkat menyilang tubuh dengan ujung tongkat (*tip*) berada pada sisi yang berlawanan dengan tangan yang memegang tongkat, bila yang memegang tangan kiri maka ujung tongkat ada disebelah kanan di depan telapak kaki kanan kira-kira satu langkah jaraknya dan juga lurus dengan bahu dan sebaliknya. Selanjutnya dengan posisi tersebut, tunanetra disuruh melangkah maju dan bila mengalami kesalahan segera dibetulkan. Jika dalam

berjalan maju menyentuh suatu benda harus segera dicek dahulu. Caranya tunanetra melangkah maju mendekati tongkat, posisi tongkat dibuat tegak lurus dan crook di putar ke depan. Teknik ini juga digunakan sewaktu naik turun tangga.

2) Teknik *Trailing*

Teknik ini sebetulnya teknik diagonal yang digunakan untuk trailing. Tujuan penggunaan agar tunanetra dapat berjalan dalam dalam ruangan yang sudah dikenal dengan berjalan lurus dalam mencapai tujuan tertentu. Caranya posisi tongkat sama dengan teknik diagonal, tetapi posisi tip/ujung tongkat menempel pada permukaan datar yang ada pada tembok atau mungkin pagar batu yang datar pada pinggiran yang horizontal dan vertical.

b. Teknik di luar ruangan (*out door technique*)

Teknik ini digunakan pada daerah yang sudah dikenal atau belum oleh tunanetra. Dalam hal ini perlu diperhatikan beberapa teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh tunanetra, yaitu: a) Mengenai cara memegang tongkat (*grip*), b) Lebar busur ke kiri dan ke kanan harus selalu sama dan stabil (*are consistent*), c) Sebelum melangkah kaki, tunanetra harus mengecek dulu tempat yang akan diinjak untuk berjalan. d) Posisi tangan lentur di depan pada tengah-tengah badan (*arm resting on body*), e) Gerak tongkat dan langkah kaki ada kordinasi yang harmonis.

Dalam teknik luar ruangan, akan diuraikan beberapa teknik yang harus dikuasai oleh tunanetra dan mampu menggunakan teknik dengan terampil pada daerah yang dilaluinya, teknik-teknik itu ialah:

1) Teknik sentuhan (*touch technique*)

Teknik ini dapat digunakan pada daerah yang sudah dikenal maupun belum oleh tunanetra, prosedur dari teknik ini adalah: 1) Cara memegang tongkat (*grip*). Cara memegang tongkat harus rileks jangan tegang. Jari yang benar-benar memegang tongkat ini adalah jari telunjuk, yang gunanya untuk menggerakkan tongkat ke kiri dan ke kanan, jari tengah gunanya untuk menahan tongkat, dan ibu jari untuk menekan pegangan. Jari yang lain untuk membantu saja. Posisi tongkat harus rapat pada telapak tangan dengan telunjuk lurus pada bagian tongkat atau grip yang datar. 2) Lebar busur. Lebar busur ke kiri dan ke kanan harus selalu sama dan stabil, sehingga dapat melindungi kaki kiri dan kanan, tidak boleh terlalu lebar ke kiri atau ke kanan. Posisi pergelangan tangan juga tidak boleh terlalu ke tepi/sisi kiri atau kanan, terlalu ke atas atau ke bawah. 3) Mengecek

sebelum melangkah. Sebelum melangkah kaki tunanetra harus mengecek lebih dahulu tempat yang akan diinjak untuk berjalan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. 4) Posisi tangan, posisi pergelangan tangan di tengah-tengah badan, sehingga kalau menyentuh/nenabrak sesuatu tidak menusuk perut dan bagian busurnya akan menyentuh benda itu lebih dulu. Pergelangan tangan yang di tengah-tengah ini juga akan membantu tunanetra untuk berjalan dengan lurus. 5) Gerak tongkat kaki ada koordinasi yang harmonis. Gerak tongkat dan langkah kaki harus selalu seimbang dan stabil. Kalau kaki kiri melangkah, maka ujung tongkat bergerak ke kanan dan sebaliknya.

2) Teknik dua sentuhan (*two touch technique*)

Teknik dua sentuhan ini pada dasarnya adalah sama dengan teknik sentuhan, perbedaannya hanya pada penggunaan dan geseran saja. Teknik dua sentuhan digunakan untuk berjalan pada tempat yang kasar, kalau tongkat digeser busurnya akan sering tersangkut/menusuk jalan atau tanah, sehingga gerakan tongkat ke kiri dan kanannya tidak digeser, melainkan sedikit diangkat dari tanah (tidak lebih dari 10 cm) di atas tanah. Dan disentuh ke sebelah kiri dan kanan di depan telapak kaki jaraknya sama dengan teknik sentuhan. Tujuan penggunaan teknik ini untuk berjalan mengikuti shore line, mencari belokan, jalan masuk, jalan yang bahaya/kasar dan untuk mengecek posisi tubuh berada di pinggir atau tidak.

Teknik sentuhan maupun teknik dua sentuhan ini tidak digunakan sepanjang perjalanan, tetapi hanya digunakan dalam tangan teknik dua sentuhan ini tunanetra juga akan aman, tidak tertabrak kendaraan, tidak tersesat dan akan berjalan dengan nyaman.

3) Teknik menggeser tip (*slide technique*)

Prosedur teknik ini juga sama dengan kedua teknik tersebut di atas. Perbedaannya hanya pada penggunaan dan geseran untuk menggerakkan tongkat. Teknik ini digunakan pada jalan/trotoar/tempat yang rata/licin permukaannya, dengan digeserkan ujung tongkat ke kiri atau ke kanan pada tempat tersebut, sehingga semua benda, lubang besar maupun kecil dapat tersentuh oleh bagian busur tongkat dan akhirnya tidak ada sesuatu halangan pun yang tidak tersentuh oleh bagian busur dari geseran tongkat

sebelumnya. Sehingga tunanetra akan sampai tempat tujuan dengan aman, selamat tanpa atau apapun.

4) Teknik naik turun tangga

Tujuan tehnik ini adalah agar tunanetra mampu berjalan naik dan turun tangga dengan aman, dan selamat sampai habis seluruh tangga yang sedang dilalui. Caranya sebelum naik atau turun tangga, tunanetra harus mengadakan penertiban dulu pada pinggiran tangga yang pertama untuk naik atau turun, dengan menggunakan ujung kedua telapak kaki dirapatkan pada bagian pinggiran tangga yang pertama (lurus dengan tangga). Kemudian mengecek tinggi tangga dan lebar tangga posisinya sudah di tengah-tengah atau belum. Cara mengecek tunanetra menggeserkan ujung tongkatnya dari sisi kiri ke kanan, kemudian digeser kembali ke tengah dan ditarik ke arah kaki, seperti waktu mengecek pada awal perjalanan. Selanjutnya menggunakan tehnik tangan menyilang tubuh dengan ujung tongkat disentuhkan pada pinggiran tangga yang kedua, dan agak diangkat sehingga ujung-ujung tongkat kira-kira 5 cm berada dibibir tangga kedua. Kemudian mulai naik dengan posisi tangan dan ujung tongkat yang tidak berubah sampai terasa tangga naik habis. Apabila turun tangga tehniknya sama dengan tehnik naik tangga. Dengan metode dan teknik ini siswa tunanetra dapat berjalan menuju tempat umum seperti gedung bertingkat, jalan raya, pasar, rumah sakit, dan lainnya.

Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara guru dan keluarga dari siswa tunanetra, sehingga akan lebih mudah dalam meningkatkan dan menumbuhkan rasa percaya diri siswa tunanetra. Dan siswa tunanetra juga perlu diberikan motivasi untuk mengikuti pelatihan pelatihan yang diadakan sekolah ataupun lembaga lain guna menumbuhkan dan mengembangkan bakat tersembunyi yang dimiliki siswa tunanetra.

Agar semua dapat terwujud maka diharapkan ada nya kerjasama antara pihak Sekolah dan Pemerintah dalam memfasilitasi media yang dibutuhkan siswa untuk kegiatan proses belajar mengajar. Dikarenakan sekolah tanpa peran Pemerintah tidak dapat sepenuhnya memfasilitasi kebutuhan media belajar siswa tunanetra.

4. Pergi dengan menggunakan alat bantu elektronik

Simpulan

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa cara meningkatkan percaya diri siswa tunanetra yaitu: 1) Guru harus memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki siswa, 2) Membangun rasa percaya diri siswa, 3) Memberi motivasi secara kontinyu, 4) Mengikutkan siswa dalam setiap perlombaan yang sesuai dengan kemampuan atau keahliannya.

Adapun langkah dan metode lain dalam menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa tunanetra adalah dengan menerapkan metode OMSK terhadap lingkungan kepada siswa tunanetra di MTs LB-A Yaketunis Yogyakarta yaitu pergi dengan pendamping awas, bepergian bebas sendiri tanpa alat bantu, pergi dengan tongkat panjang atau tongkat lipat, pergi dengan menggunakan alat bantu elektronik.

Dengan adanya penerapan metode diatas akan menumbuhkan rasa percaya diri pada diri siswa sehingga dalam beraktivitas sehari-hari dapat merasa nyaman dan memiliki semangat untuk dapat bersaing dengan manusia normal lainnya dalam berbagai bidang. Dengan adanya rasa percaya diri yang lebih maka secara langsung akan berpengaruh dengan prestasi belajar siswa. Siswa dapat belajar, beraktivitas dan memenuhi kebutuhannya secara mandiri.

Daftar Pustaka

BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional)

Espelend, Pamela. 2006. *Buku Pintar Remaja Gaul: Penuntun agar Sukses Bergaul dan Tetap Fun*. Bandung: Mizan Pustaka.

Materi OMSK (Orientasi Mobilitas Sosial Komunikasi)