

## **PEMBELAJARAN BINA DIRI PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN**

Oleh : **Muh Basuni \*)**

### **Abstrak**

*Anak tunagrahita merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang memiliki gangguan perkembangan mentalnya yang disebabkan karena rendahnya tingkat kecerdasan. Kondisi tersebut berakibat pada kemampuan merawat diri yang rendah sehingga kurang dapat beradaptasi dengan lingkungan. Melalui pendidikan bina diri diharapkan anak tunagrahita memiliki kemampuan dalam merawat diri sehingga dapat beradaptasi lebih baik dengan masyarakat. Salah satu pembelajaran bina diri adalah berhias diri, berhias diri merupakan kemampuan untuk dapat merapikan diri, baik dari segi berpakaian ataupun merias dirinya sehingga kelihatan bersih, rapi dan dapat dinikmati oleh masyarakat dengan baik. Pembelajaran yang dilakukan untuk berhias diri adalah sebagai berikut mengenalkan bahan dan lat untuk berhias diri, memberi contoh cara menggunakan dan alat berhias diri, melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan.*

**Kata Kunci :** *Pembelajaran Bina Diri, Tunagrahita*

### **Pendahuluan**

Anak tunagrahita merupakan salah satu anak yang memiliki kelainan dalam perkembangan mental yang disebabkan karena rendahnya tingkat kecerdasannya. Bandi Delpie (2006:17) memberikan definisi individu dianggap *mental retardation* jika memenuhi dua kriteria. Kriteria tersebut yaitu keterbelakangan atau kekurangan dalam adaptasi tingkah laku dan kekurangan penyesuaian diri dengan lingkungannya diukur dengan taraf usia menurut kalender yang telah dicapai seorang anak. Keterbelakangan tersebut meliputi komunikasi, menolong diri sendiri, keterampilan kehidupan di keluarga, keterampilan sosial, kebiasaan di masyarakat, pengarahan diri, menjaga kesehatan dan keamanan diri, akademik fungsional, waktu luang dan kerja.

Kondisi anak tunagrahita tersebut berakibat pada rendahnya kemampuan merawat diri. Kondisi tersebut berakibat pada kondisi fisiknya kurang terawat dengan baik. Hal tersebut bila dipandang terasa jorok dan berbau. Kondisi ini akan mengganggu suasana di lingkungan hidupnya sehingga masyarakat banyak yang belum dapat menerima mereka dengan baik.

\*) *Kepala Sekolah SLB Negeri II Bantul*

Usaha untuk memberikan penanganan anak tunagrahita agar mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan melalui pendidikan binadiri . Pendidikan bina diri atau pendidikan untuk merawat diri sendiri dan atau kemampuan merawat diri sendiri. Pendidikan binadiri merupakan salah satu program khusus yang masuk dalam kurikulum bagi anak tunagrahita. Pendidikan binadiri dimaksudkan agar anak tunagrahita memiliki kecakapan/keterampilan merawat diri khususnya untuk keperluan diri sendiri. Harapan yang lebih jauh agar anak tunagrahita dapat melaksanakan kegiatan sehari hari dengan melakukan sendiri tanpa menggantungkan pada orang lain. Pada pendidikan binadiri materi yang diberikan bagi anak tunagrahita meliputi: usaha membersihkan dan merapikan diri, berbusana, minum dan makan, menghindari bahaya.

Pendidikan binadiri perlu diberikan pada anak tunagrahita sebagai upaya memberikan bekal awal bagi anak di masa depan. Pendidikan binadiri tidak hanya berupa pembelajaran yang menyelesaikan materi materi tertentu dalam kurun waktu tertentu namun dalam pendidikan binadiri memiliki prinsip dan fungsi yang mendalam khususnya bagi anak tunagrahita dan sebagai pengetahuan bagi masyarakat. Untuk itu sebagai upaya mengembangkan pendidikan binadiri perlu adanya pengkajian yang lebih mendalam pada pembelajaran binadiri bagi anak tunagrahita.

### **Anak Tunagrahita Ringan**

Anak tunagrahita Ringan merupakan salah satu dari anak yang mengalami gangguan perkembangan dalam mentalnya dengan memiliki tingkat kecerdasan antara 50 - 75. Mereka memiliki kemampuan sosialisasi dan motorik yang baik, dan dalam kemampuan akademis masih dapat menguasai sebatas pada bidang tertentu. Mulyono Abdurrohaman (1994:26-27) mengungkapkan bahwa anak tunagrahita ringan adalah anak tunagrahita dengan tingkat IQ 50 – 75 , sekalipun dengan tingkat mental yang subnormal demikian dipandang masih mempunyai potensi untuk menguasai mata pelajaran ditingkat sekolah dasar. Potensi yang dimiliki anak tunagrahita meskipun tidak sempurna namun masih dikembangkan secara maksimal. Kompetensi yang dimiliki anak tunagrahita memerlukan fasilitas untuk dapat ditingkatkan. Fasilitas yang diperlukan meliputi fasilitas yang sifatnya fisik maupun non fisik. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya agar anak tunagrahita dapat berkembang secara maksimal. Selanjutnya Effendi Muhammad (2006:90) mengemukakan anak tunagrahita mampudidik (debil) adalah anak tunagrahita yang tidak mampu mengikuti pada program sekolah biasa, tetapi ia masih memiliki

kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pendidikan walaupun hasilnya tidak maksimal. Berdasarkan pendapat diatas anak tunagrahita dapat ditegaskan adalah anak yang memiliki kemampuan dibawah rata rata yaitu IQ dibawah 70. Dengan IQ yang rendah tersebut berakibat dalam keseluruhan aspek kehidupan mengalami keterlambatan.

Keterbatasan kecerdasan anak tunagrahita berpengaruh sekali terhadap seluruh aspek kehidupannya. Keterbatasan tersebut akan sangat kelihatan dalam bidang akademik, mental, komunikasi dan sosial. Keterbatasan tersebut berakibat anak tunagrahita tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini di karenakan akibat dari rendahnya kecerdasan anak tunagrahita. Hal yang sangat mencolok terlihat dalam kehidupan pribadi anak tunagrahita dengan rendahnya kecerdasan ini adalah rendahnya merawat tubuh dan berhias diri. Dengan kondisi tersebut anak terlihat kotor, bau, jorok , tidak serasi dan sebagainya. Untuk itu kecerdasan anak tunagrahita sangat berpengaruh dalam kehidupan pribadinya.

### **Pembelajaran Bina Diri**

Pendidikan binadiri merupakan salah satu program khusus yan diberikan pada anak tunagrahita. Pengertian binadiri atau kemampuan merawat diri menurut Sri Sarwasih (1989:4) mengemukakan binadiri memiliki berbagai istilah yaitu mengurus diri sendiri, bantu diri, keterampilan hidup sehari-hari, kegiatan sehari-hari, *self care, self help, self realization, activity of daily living*. Istilah –istilah tersebut memiliki pengertian yang sama yaitu dalam usaha memberikan pendidikan bagi anak tunagrahita agar dapat mandiri terutama dalam kehidupannya sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan. Munzayanah (1990:4) memberikan pengertian ditinjau dari arti bahasa berasal dari kata bina artinya membangun, membentuk, membuat, menjadi baik. Dari artinya seseorang atau diri sendiri. Sehingga bina diri diartikan sebagai cara untuk membentuk seseorang (dalam hal ini anak tunagrahita) agar baik atau dapat melayani atau mengurus dirinya sendiri di dalam hidupnya. Selanjutnya untuk dalam program bina diri ini juga lebih komplek dan menyeluruh dalam kehidupannya . Mumpuniarti ( 2007:160) mengemukakan program bina diri merupakan program yang dipersiapkan agar siswa hambatan mental mampu menolong diri sendiri dalam bidang yang berkaitan untuk kebutuhannya diri sendiri. Pengertian ini menegaskan bahwa binadiri sangat dibutuhkan anak tunagrahita dalam membantu kemampuan merawat diri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Kebutuhan tersebut ditekan pada kebutuhan yang melekat pada dirinya yang meliputi kebersihan, makan minum, perawatan

tubuh dan berpakaian. Lebih lanjut Tin Suharmini (1999:6) memberikan pengertian keterampilan binadiri merupakan suatu kelompok aktivitas yang dilakukan individu setiap hari dalam rangka individu memenuhi kebutuhan keluarga dan memanfaatkan keadaan lingkungan. Aktivitas bina diri berupa keterampilan dalam memelihara lingkungan rumah, memelihara diri sendiri, mengelola keuangan, ketrampilan menyiapkan makanan, keterampilan penggunaan berbagai fasilitas umum di masyarakat serta keterampilan mengelola waktu. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketrampilan bina diri merupakan upaya yang dilakukan individu agar dapat mengurus dan merawat diri sendiri yang dapat digunakan untuk beradaptasi dengan lingkungan masyarakat hidupnya.

### **Fungsi Bina Diri**

Bina diri dalam kehidupan anak yang mengalami keterbelakangan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting. Kondisi yang dimiliki oleh anak terbelakang mental tidak memungkinkan melakukan perawatan diri sendiri secara mandiri. Dalam pendidikan anak berkebutuhan khusus pelajaran binadiri memiliki fungsi yang besar. Adapun fungsi binadiri dalam buku kemampuan merawat diri Depdiknas (1997:6) antara lain a). menanamkan pengetahuan tentang tata cara mengurus diri sendiri. b). meningkatkan ketrampilan mengurus diri sendiri. c). mengembangkan kebiasaan mengurus diri sendiri, d). mengembangkan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Selain itu fungsi mengurus diri sendiri akan memberikan nilai lebih pada siswa tunagrahita, pembelajarannya bina diri yang diberikan akan memberikan fungsi yaitu a). dapat menghilangkan perasaan harga diri rendah. b). dapat menumbuhkan kepercayaan pada diri sendiri. c.) dapat mengembangkan pribadi yang kuat, d). dapat mengembangkan kemampuan untuk melakukan pekerjaan tertentu, e). dapat menyembuhkan terhadap gangguan/ sakit pada diri anak baik secara fisik maupun psikis. Fungsi bina diri pada anak tunagrahita memiliki peran penting untuk membangun kemandirian anak. Untuk itu perlu adanya pengembangan yang lebih lanjut dalam fungsi binadiri bagi anak tunagrahita sehingga akan memiliki kesempurnaan untuk menunjang keberhasilan dalam pembelajaran bina diri anak.

### **Tujuan Pendidikan Bina Diri**

Pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada peserta didik agar memiliki kecakapan, pengetahuan dan keterampilan. Dalam setiap kurikulum di satuan pendidikan telah mencantumkan tujuan yang akan dicapai dalam setiap tahunnya. Tujuan dari pendidikan bina diri dalam Kurikulum SLB Tunas Bhakti Pleret (2010:10) antara lain a). menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan merawat diri sendiri. b). dapat kontak dan berintegrasi dengan lingkungannya. c). dapat menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, dan d). menumbuhkan sikap kemandirian. Dalam Buku Binadiri terbitan Depdiknas (1997:1) tujuan dari pendidikan bina diri adalah untuk mengembangkan sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengurus diri sendiri sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan bermasyarakat. Ruang lingkup binadiri untuk peserta didik anak tunagrahita tingkat dasar sesuai dengan pembelajaran binadiri untuk pendidikan luar biasa (1997:8) antara lain meliputi: a). usaha membersihkan dan merapikan diri. b). kebersihan lingkungan dan kesehatan, c). berbusana, d). makan dan minum, e). menghindari bahaya. Tujuan pembelajaran binadiri tersebut lebih ditekankan pada aspek keterampilan diri anak, hal ini dikarenakan anak tunagrahita dengan kondisi yang kurang dalam mengurus diri dikarenakan rendahnya kecerdasan anak.

### **Materi Pembelajaran Bina diri**

Materi pendidikan binadiri umumnya disesuaikan dengan kondisi siswa yaitu sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya, namun juga dipertimbangkan juga dengan tingkat usia dan kondisi fisik, hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum diberikan materi bina diri. Pada pembelajaran bina diri perlu adanya *assesment* kemampuan merawat diri. Adapun materi yang diberikan sesuai dengan buku pembelajaran binadiri dalam Depdikbud (1998:2) menyampaikan bahwa dalam bidang keterampilan merawat diri sendiri materinya meliputi antara lain :

- a. Bidang penampilan diri yaitu :1) menjaga kebersihan badan, seperti mandi dan menggosok gigi, 2) menghias diri misalnya mencuci rambut, menyisir rambut, dan memakai bedak. 3) memilih dan memakai pakaian yang sesuai dengan keadaan dan cuaca, 4) pembinaan tata cara yang baik dan sopan santun dalam pergaulan, 5) pemeliharaan pakaian, 6) perbaikan pakaian yang sederhana, 7) sikap duduk yang pantas dan sopan waktu makan dan waktu di

kelas, 8) cara berbicara, cara berjalan, dan cara bertamu. Bidang penampilan diri diberikan sebagai materi agar anak dapat memiliki keterampilan dalam kerapian dan kebersihan diri. Materi penampilan diri diberikan disesuaikan dengan tingkatan kemampuan anak dan diberikan secara bertahap sampai keterampilan anak dengan materi penampilan diri dikuasai dengan baik.

- b. Bidang makan dan minum meliputi 1) hubungan antara makan dan kesehatan, 2) cara menyajikan minuman sederhana untuk diri sendiri, 3) cara menghidangkan makanan kecil, 4) cara menghidangkan minuman, 5) menanak nasi dan memasak lauk pauk, 6) cara mengatur meja makan, 7) cara menghidangkan makanan, 8) tata cara makan yang baik dan sopan, 9) tata cara menyimpan makanan, 10) kebersihan alat-alat makan dan alat-alat minum, 11) cara mengatur dan menyimpan alat-alat makan dan minum. Bidang makan dan minum sebagai materi dasar yang diberikan pada anak tunagrahita. Materi makan minum menjadi materi yang penting karena kegiatan ini adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai anak. Materi ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan dengan materi yang lebih luas sehingga kemampuan anak dalam merawat diri sendiri juga berkembang secara maksimal.
- c. Bidang kesehatan lingkungan meliputi 1) menanamkan rasa tanggungjawab atas kebersihan, 2) memelihara kebersihan di rumah dan sekitarnya, 3) memelihara kebersihan kelas dan sekolah, 4) mengenalkan instansi-instansi lain yang menangani kesehatan masyarakat, 5) belajar bertanggungjawab atas kesehatan umum. Selain materi pokok yang mendasar untuk merawat kehidupan dirinya materi yang diberikan berupa pengembangan di lingkungan sekitar anak. Materi ini penting juga untuk mengajarkan anak dengan keterampilan sosial yaitu mengenal lingkungan sekitar.
- d. Tugas-tugas sederhana di rumah meliputi 1) penghargaan terhadap pekerjaan di rumah, 2) pemeliharaan barang-barang di rumah, 3) pemeliharaan tempat di sekeliling kita agar tetap menyenangkan, 4) pemeliharaan tempat bermain yang bersih dan aman, 5) penyimpanan alat bermain setelah dipakai.
- e. Bidang keuangan meliputi 1) Pengertian tentang nilai uang, 2) pemakaian uang secara hemat dan efektif, 4) pemupukan hasrat menabung, 5) penggunaan harta benda keluarga secara ekonomis. Materi keuangan sangat penting dalam kehidupan karena keuangan sebagai bagian kegiatan sosial dan menjadikan kegiatan transaksi dalam jual beli. Anak tunagrahita

dikenalkan keuangan dan penggunaannya agar anak juga dapat mengenal dan menggunakan uang sebagai media transaksi jual beli.

- f. Bidang pemeliharaan anak kecil meliputi 1) membantu ibu mengasuh adik, 2) membantu adik waktu makan, 3) mengganti pakaian adik, 4) bermain dengan anak kecil, 5) menjaga keselamatan anak kecil. Materi pembelajaran bina diri bagi anak tunagrahita tidak terlepas dari prinsip-prinsip dalam pembelajaran yaitu dari yang mudah ke tingkat yang sulit/ sukar dan dalam pengembangan materi dengan melihat kemampuan awal siswa sehingga materi yang diberikan disesuaikan dengan kondisi siswa.

#### **Unsur –unsur dalam kemampuan merawat diri sendiri/menolong diri sendiri.**

Dalam pembelajaran bina diri tidak terlepas dari kemampuan masing-masing siswa. Kondisi siswa akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pembelajaran bina diri. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur yang ada pada kemampuan pribadi siswa. Dalam Depdikbud (1998:3) unsur –unsur dalam kemampuan merawat diri sendiri antara lain :

- a. Unsur perwujudan bakat dan potensi pribadi

Tujuan dari perwujudan bakat dan potensi pribadi adalah agar anak tunagrahita dapat menyatakan pikiran, perasaan dan keinginannya, baik melalui lisan, tulisan, maupun isyarat, sehingga mereka dapat berhubungan dengan orang lain. Bentuk nyata dalam perwujudan bakat dan potensi pribadi antara lain : kemampuan merawat diri sendiri seperti mandi, berpakaian dengan baik dan rapi, dan penampilan diri. Demikian pula anak dapat melaksanakan tugas-tugas kerumahtanggaan yang sederhana. Dengan tercapainya kemampuan tersebut, berarti mereka telah dapat membantu meningkatkan harga diri dalam lingkungan pergaulannya. Sudah barang tentu untuk sampai kepada keadaan seperti itu diperlukan kesabaran, keberanian, ketabahan dan keuletan yang terus menerus.

- b. Unsur hubungan manusia

Pergaulan, komunikasi, dan hubungan antar manusia memang perlu ditumbuhkan dan dikembangkan sebab anak-anak tunagrahita disamping sebagai individu yang unik, mereka sekaligus juga sebagai makhluk sosial yang dalam kehidupan mereka sehari-hari tidak dapat terlepas sama sekali dari orang lain. Sehubungan dengan hal tersebut, maka mereka harus dilatih dan didik untuk mengenal serta bergaul dengan orang lain secara sopan.

c. Unsur Kemampuan ekonomi

Yang dimaksud dengan istilah kemampuan ekonomi adalah kemampuan untuk dapat mencukupi kebutuhan hidupnya sendiri. Ini berarti bahwa mereka diharapkan mempunyai penghasilan sendiri melalui pekerjaan yang dipilihnya sesuai dengan batas-batas kemungkinan kemampuannya. Oleh karena itu pengertian kemampuan ekonomi meliputi berbagai aspek antara lain pemilihan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan anak.

d. Unsur tanggungjawab sebagai warga negara

Yang termasuk dalam pengertian tanggungjawab sebagai warga negara antara lain mengikuti kegiatan atau aktifitas sosial, tenggang rasa terhadap sesama, toleransi, dan memenuhi kewajiban sesuai dengan ketentuan atau peraturan yang berlaku. Hal ini terutama diharapkan dapat diwujudkan dengan perbuatan nyata bukan hanya dengan kata-kata saja.

**Pelaksanaan Pendidikan Binadiri**

Kedudukan pendidikan merawat diri sendiri sebagai salah satu usaha pendidikan untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional. Disamping bertitik tolak pada penanaman keterampilan, usaha ini berorientasi pada kehidupan nyata dan berusaha untuk menciptakan kehidupan yang harmonis. Depdikbud (1998:5) menjelaskan tentang nilai merawat diri meliputi antara lain : a) Nilai formal, pendidikan merawat diri sendiri, siswa diberi latihan keterampilan dan kecekatan perkembangan dan pertumbuhan fisik, dan latihan koordinasi gerakan otot yang sangat berguna bagi perkembangan fungsi tubuh. Anak diarahkan pada perkembangan yang wajar yang akhirnya diharapkan secara tidak disadari anak dapat mengatur fungsi kerja alat-alat tubuhnya. Kegiatan ini sangat besar manfaatnya bagi anak tunagrahita yang karena kelainannya menyebabkan gerakan dan keseimbangan badan kurang terkontrol dan kurang terkoordinasikan, b). Nilai material, Pendidikan merawat diri sendiri membuat anak semakin memahami tentang arti suatu kecakapan baik kecakapan praktis maupun kecakapan teoritis. Untuk memperoleh kecakapan tersebut memerlukan suatu kematangan mental dalam mepetimbangkan efisiensi antara materi pengajaran dengan hasil yang akan diperoleh. Dengan begitu secara tidak langsung anak tunagrahita akan dibantu kemampuannya dalam merencanakan, menghitung, memilih bahan yang tepat untuk mengerjakan suatu tugas dengan teliti dan rapi.

Pendidikan binadiri sebagai suatu proses kegiatan, merupakan salah satu penyaluran jiwa seni, emosi, dan kreasi secara sederhana sehingga dengan demikian dapatlah kiranya diperoleh

suatu kestabilan emosi diri mereka. Daya pikir dapat tersalurkan dengan baik dalam suatu kegiatan pendidikan keterampilan tersebut, sehingga ide dan perasaan mereka akan terungkap dan mendapatkan tempat yang baik sesuai dengan perbedaan setiap individu yang bersifat unik.

c) Nilai sosial, di sekolah anak-anak dipersiapkan untuk menjadi anggota masyarakat dan dibekali dengan bermacam-macam keterampilan fisik dan mental, yang sangat berguna dalam hidup ditengah-tengah masyarakat nantinya, terutama dalam segi penempatan kerja secara berdampingan dengan anak biasa (normal). Kedudukan kerja yang layak akan merupakan suatu jaminan untuk dapat hidup setaraf dan akan diterima oleh lingkungan dengan penuh kesadaran, penuh kepercayaan serta penuh penghargaan. Dengan bekerja diharapkan anak-anak dapat berlatih menyesuaikan diri, sedangkan masyarakat ikut serta menentukan arah agar anak mendapatkan tempat yang sesuai dengan tuntutan masyarakat pada umumnya.

Kebersihan dan kerapihan harus diberikan pada anak-anak sehingga menjadi suatu kebiasaan dalam kehidupannya. Kebiasaan ini dapat diterapkan pada keluarga maupun sekolah. Adapun bahan pelajaran yang diberikan pada anak tentang kebersihan dan kerapihan diri meliputi a) mencuci tangan dan kaki, b) menggosok gigi, c) mandi, d) cebok, d) berhias diri. Untuk kegiatan mencuci tangan dan kaki dimaksudkan agar siswa memiliki pengetahuan tentang mencuci tangan dan kaki, dan cara menggunakan peralatannya.. menggosok gigi dimaksudkan agar siswa memiliki pengetahuan pentingnya perawatan gigi dan memelihara gigi. Kegiatan mandi dimaksudkan agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan diri dalam merawat kebersihan badannya. Cebok agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam hal cebok yang betul dan bersih. Berhias diri bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan berhias diri. Dari sekian materi yang pada usaha kebersihan dan kerapihan diri yang akan kami sampaikan pada kesempatan ini adalah tentang berhias diri.

Berhias diri merupakan hal yang wajib dilakukan oleh setiap orang dalam kehidupan baik di sekolah, keluarga maupun di masyarakat. Kegiatan berhias diri bagi orang normal sudah menjadi kewajaran dan akan membawa kepada etika serta harga diri. Penampilan seseorang akan menjadi nilai tersendiri di mata orang lain.

Namun bagi anak-anak luar biasa berhias diri merupakan sesuatu yang terkadang tidak terpikirkan. Mereka sudah tidak menghiraukan tentang dirinya. Hal ini disebabkan karena kondisi anak. Mereka seolah cuek, tentang hal ini, dari rambut sampai sepatupun mereka tidak merasa apa yang ia kenakan tidak sesuai dengan kondisi lingkungan. Kondisi ini mengakibatkan mereka

kumal, tidak rapi, dan seperti tidak mau mengurus dirinya sendiri. Sedangkan dalam pergaulan sehari-hari diharapkan dapat bernampilan yang baik sehingga dapat diterima di lingkungan hidupnya. Untuk itulah maka pelajaran binadiri khususnya materi berhias diri perlu disampaikan pada anak agar mereka dapat merawat diri sehingga dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan di masyarakat. Adapun langkah-langkah dalam berhias diri adalah sebagai berikut:

1. Mengenalkan bahan dan alat yang akan diajarkan dalam bina diri. Pengenalan ini penting untuk anak agar mengetahui dan memahami alat dan bahan dalam berlatih bina diri. Misalnya untuk berlatih berpakaian, kenalkan bahan dan alat berupa perangkat berpakaian dari pakaian dalam dan pakaian yang pantas dipakai.
2. Memberi contoh cara memakai pakaian yang benar. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan model ataupun alat peraga atau bahkan anak sendiri yang akan melakukan praktek. Untuk anak perempuan sebaiknya yang digunakan untuk praktek juga perempuan begitu juga untuk anak laki-laki sebaiknya guru / orang laki-laki.
3. Memberi contoh cara merapikan atau menghaluskan sehingga anak akan dapat mengetahui mana yang harus dirapikan terlebih dahulu sesudah menyelesaikan kegiatan menggunakan bahan dan alat berhias. Misalnya berpakaian: cara memasukkan baju, memakai ikat pinggang, cara bersisir dan sebagainya, sehingga kita kelihatan rapi dan enak dipandang.
4. Memberikan latihan yang rutin pada anak secara berkelanjutan sehingga anak dapat melakukan sendiri dan menjadi kebiasaan.

### **Penutup**

Pembelajaran usaha membersihkan dan merapikan diri perlu diberikan pada anak-anak tunagrahita. Materi ini sangat penting karena keadaan anak tunagrahita yang secara pribadi tidak dapat melaksanakan kegiatan kebersihan diri dan merapikan secara mandiri. Kegiatan berhias diri dimaksudkan agar siswa memiliki keterampilan dalam merawat dirinya sendiri sehingga mereka dapat bergaul di tengah-tengah masyarakat secara wajar.

### **Daftar Pustaka**

- Bandi Delphi. 2005. *Anak berkebutuahn khusus*. Bandung. PT. Rosda Karya.
- Depdikbud.1998. *Merawat Diri Sendiri*. Jakarta. Depdikbud

Depdiknas, 1997, Bina Diri, Jakarta, Depdiknas

Effendi Muhamad.2006. *Pengantar Psikopedagogik Anak berkelainan.*Jakarta. PT Bumi Aksara.

Mulyono Abdurrohaman.1994. *Pendididikan Luar Biasa umum.*Jakarta. Dikti.

Munzayanah.1990. *Handout Pendidikan Bina Diri.* Solo. UNS

Mumpuniarti. 2007. *Pendekatan Pembelajaran Bagi Anak hambatan Mental.* Yogyakarta. Kanwa Publisher.

Sri Sarwasih.1989. *Pengantar Pendidikan Menolong Diri Sendiri.*Yogyakarta. SGPLB

Tin Suharmini. 1999. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus,* Yogyakarta, Kanwa Press