

PENANAMAN KETRAMPILAN AKTIVITA SEHARI-HARI PADA ANAK-ANAK BUTA

Oleh : Ny. Mardiaty Busono

Manusia tidak dapat hidup tanpa masarakatnya, demikian pula halnya dengan orang-orang buta. Karena mereka harus hidup di masarakat kaum awas, maka penyesuaian hidup dengan masarakat awas sangat diperlukan. Lebih-lebih dengan telah diadakan pendidikan terpadu bagi tuna netra, ketrampilan penyesuaian diri perlu sekali ditanamkan. Penanaman kecakapan ini hendaklah dimulai sedini mungkin, - yaitu sejak masa pra sekolah sampai seterusnya di pendidikan formil. Menjadi tugas orang tua dan staf sekolahlah aktivitas ini dipikulkan. Di sekolah integrasi tugas ini dibebankan kepada guru sumber atau guru khusus atau guru keliling (itinerant teacher).

Pengajaran skill ini berbeda-beda bagi setiap anak, tergantung individu masing-masing, keadaan dan waktu. Dapat secara tidak langsung misalnya melalui bermain, berupa cerita mengenai anak yang tahu sopan santun, dapat pula secara langsung berupa teguran halus di ruang makan atau dilakukan di ruang sumber (resource room).

Kecakapan penyesuaian diri pada kehidupan dikelompokkan menjadi tiga bagian.

1. *Kecakapan menolong diri sendiri (self help).*

Orang yang selalu tergantung kepada orang lain akan merasa terus menerus tidak mampu dan akan berakibat tidak percaya kepada diri sendiri. Karena itulah perlu sekali anak buta dibiasakan menolong dirinya sendiri sejauh mungkin, dan pertolongan sesedikit mungkin jika tidak diperlukan sekali. Hal ini meliputi :

a. Kesehatan pribadi.

Penjagaan kesehatan dengan menjaga kebersihan badan seperti mandi, menggosok gigi setelah makan, menyikat rambut, mencuci rambut, memotong kuku dan sebagainya perlu diajar-

kan seperti halnya pada anak awas. Anak yang buta total sejak lahir tidak mempunyai konsep, bagaimanakah bentuk sabun, sampo untuk mencuci rambut, tapal gigi dan sebagainya. Untuk ini perlu diperkenalkan dengan melalui indra non visual ialah dengan meraba, mencium baunya dan sebagainya. Mereka harus dapat membedakan antara sikat rambut, sikat ku dan sikat gigi dengan meraba halus kasarnya sikat, bentuknya, panjang tangkainya dan tiap bahan diterangkan sehingga perbendaharaan katanyapun bertambah.

b. Berhias.

Dengan tiada adanya umpan balik (feed back) visual, anak buta tidak akan mengetahui bahwa berhias diri itu penting bagi semua orang. Bagi orang buta hal. itu harus diajarkan pula, misalnya bagaimana menyisir rambut, menggunakan alat-alat untuk make up muka dan sebagainya. Bagi tuna netra putri diajarkan pula cara menjepit rambut, memberi pita, menjalin rambut; bagi pria diajarkan cara mencukur kumis dan jenggot. Untuk mencukur bagian atas bibir, alat pencukur dijalankan kesamping. Supaya tarikan sejajar, tulang pipi atau bagian dari telinga dapat digunakan tanda dan dengan melengkungnya lengan kiri jari diletakkan di tulang pipi kanan. Dengan tangan kanan alat pencukur diletakkan dekat jari untuk mengukur jambang. Untuk pipi kiri berlaku sebaliknya. Untuk yang berjambang panjang, tinggi jari dapat disamakan dengan daun telinga. Untuk mengetahui rata tidaknya dapat diraba dengan jari. Sebelum semua ini diajarkan, pengenalan alat-alat seperti kran air, cara mengambil air dari kolam, alat cukur dan bahayanya diterangkan satu persatu dengan indera taktil maupun indera yang lain seperti bunyi air memercik memerlukan indera pendengaran. Guru harus menerangkan bahwa jika malas membersihkan diri akan mengganggu kesehatan, dan jika tidak mau mengurus dan berhias diri mengganggu dalam pergaulan.

c. Cara berpakaian (clothing manners) .

Sejak usia muda anak tuna netra harus memupuk kebiasaan yang baik dalam berpakaian. Perlu ditekankan pentingnya kebersihan pakaian dengan jalan mencium bau pakaian yang segar, bahaya pakaian kotor dan kerapian berpakaian, supaya tidak dijauhi dalam pergaulan.

Anak diajari hidup teratur dan disiplin yang ketat, misalnya dengan menggantungkan pakaian setelah ditinggalkan, menyimpan pakaian yang bersih, meletakkan pakaian kotor di ember tertentu dan sebagainya. Tempat harus diusahakan supaya tetap letaknya dan anak diberi tahu dengan orientasi lingkungan di rumah atau di asrama. Jika sudah besar dilatih mencuci, menyetrika pakaian sendiri, demikian pula menjahit kancing yang lepas. Semua ini dapat dilatihkan tanpa indra penglihatan.

Supaya penyimpanan memudahkan bagi mereka untuk mengambilnya, hendaklah ditetapkan tempatnya misalnya; sapu tangan di laci sebelah kanan, kaos kaki di laci sebelah kiri, pakaian dalam di laci sebelah bawah, pakaian luar di bagian almari yang ada tempat gantungannya dan sebagainya. Bagi tuna netra yang masih kecil, laci yang bersekat-sekat akan lebih besar manfaatnya. Adapun bagi tuna netra dewasa yang sudah dapat membaca huruf braille pada daun pintu dapat dibuat daftar inventaris dengan huruf braille dengan dituliskan apa saja yang terdapat di papan-papan almari. Pun pula diajari mengenali pakaiannya sendiri, dapat membedakan antara jas, mantel gaun, kebaya dan lain-lain jenis pakaian. Pengetahuan mengenai sifat bahan, tenunan, macam-macam potongan dan hiasan-hiasan diajarkan pula. Dengan jalan mereka akan dapat membedakan antara halus dan kasarnya - bahan seperti tebalnya wol, tipisnya nylon, kasarnya blaco dan lain bahan seperti rasa dinginnya sutra jika dipegang. Mengenal perbedaan antara hem pria dan wanita pun diberitahukan pula. Kemeja pria bagian kiri muka selalu di atas dan blouse wanita sebaliknya. Perbedaan macam-macam lengan seperti merasakan kerutnya pada lengan pof, lengan berkerut dengan elastis, lengan licin, lengan panjang dsb merupakan hal yang perlu untuk pelajaran pengenalan. Demikian pula mengenali krah tegak, setengah tegak, krah rebah, hiasan pada pakaian berupa renda, pita, sulaman hias, macam macam kancing seperti kancing bungkus, besar, kecil dapat dipakai sekaligus untuk mengenal ciri pakaiannya, sehingga mereka dapat memilih pakaian mana yang ingin dipakainya.

Jika beberapa pakaian sukar dibedakan dapat diberi tanda pengenal yang tersembunyi (misalnya didalam saku) berupa tanda-tanda berbentuk tempelan, simpul, tusuk silang dengan

kan seperti halnya pada anak awas. Anak yang buta total sejak lahir tidak mempunyai konsep, bagaimanakah bentuk sabun, sampo untuk mencuci rambut, tapal gigi dan sebagainya. Untuk ini perlu diperkenalkan dengan melalui indra non visual ialah dengan meraba, mencium baunya dan sebagainya. Mereka harus dapat membedakan antara sikat rambut, sikat ku ku dan sikat gigi dengan meraba halus kasarnya sikat, bentuknya, panjang tangkainya dan tiap bahan diterangkan sehingga perbendaharaan katanyapun bertambah.

b. Berhias.

Dengan tiada adanya umpan balik (feed back) visual, anak buta tidak akan mengetahui bahwa berhias diri itu penting bagi semua orang. Bagi orang buta hal. itu harus diajarkan pula, misalnya bagaimana menyisir rambut, menggunakan alat-alat untuk make up muka dan sebagainya. Bagi tuna netra putri diajarkan pula cara menjepit rambut, memberi pita, menjalin rambut; bagi pria diajarkan cara mencukur kumis dan jenggot. Untuk mencukur bagian atas bibir, alat pencukur dijalankan kesamping. Supaya tarikan sejajar, tulang pipi atau bagian dari telinga dapat digunakan tanda dan dengan melengkungnya lengan kiri jari diletakkan di tulang pipi kanan. Dengan tangan kanan alat pencukur diletakkan dekat jari untuk mengukur jambang. Untuk pipi kiri berlaku sebaliknya. Untuk yang berjambang panjang, tinggi jari dapat disamakan dengan daun telinga. Untuk mengetahui rata tidaknya dapat diraba dengan jari. Sebelum semua ini diajarkan, pengenalan alat-alat seperti kran air, cara mengambil air dari kolam, alat cukur dan bahayanya diterangkan satu persatu dengan indera taktil maupun indera yang lain seperti bunyi air memercik memerlukan indera pendengaran. Guru harus menerangkan bahwa jika malas membersihkan diri akan mengganggu kesehatan, dan jika tidak mau mengurus dan berhias diri mengganggu dalam pergaulan.

c. Cara berpakaian (clothing manners) .

Sejak usia muda anak tuna netra harus memupuk kebiasaan yang baik dalam berpakaian. Perlu ditekankan pentingnya kebersihan pakaian dengan jalan mencium bau pakaian yang segar, bahaya pakaian kotor dan kerapian berpakaian, supaya tidak dijauhi dalam pergaulan.

Anak diajari hidup teratur dan disiplin yang ketat, misalnya dengan menggantungkan pakaian setelah ditinggalkan, menyimpan pakaian yang bersih, meletakkan pakaian kotor di ember tertentu dan sebagainya. Tempat harus diusahakan supaya tetap letaknya dan anak diberi tahu dengan orientasi lingkungan di rumah atau di asrama. Jika sudah besar dilatih mencuci, menyetrika pakaian sendiri, demikian pula menjahit kancing yang lepas. Semua ini dapat dilatihkan tanpa indra penglihatan.

Supaya penyimpanan memudahkan bagi mereka untuk mengambilnya, hendaklah ditetapkan tempatnya misalnya: sapu tangan di laci sebelah kanan, kaos kaki di laci sebelah kiri, pakaian dalam di laci sebelah bawah, pakaian luar di bagian almari yang ada tempat gantungannya dan sebagainya. Bagi tuna netra yang masih kecil, laci yang bersekat-sekat akan lebih besar manfaatnya. Adapun bagi tuna netra dewasa yang sudah dapat membaca huruf braille pada daun pintu dapat dibuat daftar inventaris dengan huruf braille dengan dituliskan apa saja yang terdapat di papan-papan almari. Pun pula diajari mengenali pakaiannya sendiri, dapat membedakan antara jas, mantel gaun, kebaya dan lain-lain jenis pakaian. Pengetahuan mengenai sifat bahan, tenunan, macam-macam potongan dan hiasan-hiasan diajarkan pula. Dengan jalan meraba mereka akan dapat membedakan antara halus dan kasarnya - bahan seperti tebalnya wol, tipisnya nylon, kasarnya blaco dan lain bahan seperti rasa dinginnya sutra jika dipegang. Mengenal perbedaan antara hem pria dan wanita pun diberitahukan pula. Kemeja pria bagian kiri muka selalu di atas dan blouse wanita sebaliknya. Perbedaan macam-macam lengan seperti merasakan kerutnya pada lengan pof, lengan berkerut dengan elastis, lengan licin, lengan panjang dsb merupakan hal yang perlu untuk pelajaran pengenalan. Demikian pula mengenali krah tegak, setengah tegak, krah rebah, hiasan pada pakaian berupa renda, pita, sulaman hias, macam macam kancing seperti kancing bungkus, besar, kecil dapat dipakai sekaligus untuk mengenal ciri pakaiannya, sehingga mereka dapat memilih pakaian mana yang ingin dipakainya.

Jika beberapa pakaian sukar dibedakan dapat diberi tanda pengenalan yang tersembunyi (misalnya didalam saku) berupa tanda-tanda berbentuk tempelan, simpul, tusuk silang dengan

benang yang tebal, manik-manik kecil yang dijahitkan pada pakaian sebelah dalam.

Untuk mengombinasikan warna dapat pula diberi tanda tersembunyi dan dengan kode tertentu misalnya: satu simpul untuk biru, dua simpul untuk merah, tiga simpul berarti kuning, tanda silang satu berarti hijau, tanda silang dua berarti abu-abu dsb. Jika tuna netra akan mengombinasikan warna tidak perlu bertanya pada orang awas, mereka sudah mengetahui sendiri, sehingga dapat memilih kombinasi yang serasi.

Demikian pula untuk mengenal warna sepatu, kaos kaki dll, -- hal ini penting sekali lebih - lebih bagi putri. Walaupun konsep mengenai warna bagi tuna netra sejak lahir tidak mengenalnya tetapi tetap diajarkan supaya penampilan diri tidak terasa janggal di muka umum. Hanya mengenai apakah pakaiannya bernoda atau tidak harus ditanyakan kepada orang awas disekelilingnya.

d. Tata cara makan (table manners)

Bagi tuna netra mengenal tata cara makan yang baik merupakan penyesuaian yang penting pula. Jika mereka tidak mengenal sopan santun di meja makan bagi orang awas yang makan bersama, mungkin timbul rasa muak sehingga menghilangkan selera makan. Sebagai contoh misalnya makan dengan bersuara (bahasa jawa : kecap), menggorek gigi di muka orang lain dan sebagainya. Etiket makan ini sama saja mengajarkannya dengan orang awas hanya ada beberapa hal yang caranya menanamkan secara khusus.

Pada waktu anak mendekati kursi di meja makan, hendaklah dibiasakan duduk melalui sebelah kiri. Hal ini untuk memudahkan mengingat konsep kanan kiri untuk selanjutnya, sehingga memudahkan meraba mana alat yang sebelah kiri piring dan mana yang sebelah kanan piring. Pada waktu makan harus diusahakan agar badannya condong kedepan sehingga mulut vertikal dengan tepi piring, untuk menjaga agar makanan yang terlepas dari garpu tidak jatuh di luar. Orang awas yang mengantarkan makanan harus menerangkan makanan apa yang dibawa dan di mana diletakkan di piring. Meletakkan bermacam-macam makanan di piring hendaklah disesuaikan dengan angka pada jam. Daging pada jam enam artinya daging tersebut diletakkan tepat di tengah sebelah bawah dari tepi piring. Letak daging pada jam enam ini memudahkan tuna netra

memotongnya. Sambal pada jam 12 berarti letak sambal tepat di sebelah tengah atas dari tepi piring. Ini untuk menjaga supaya tuna netra tidak menyendok sambal saja sehingga menderita karena terlalu pedas. Sayuran jam tiga berarti letaknya di sebelah kanan menyiku. Tempe jam 9 berarti tepat menyiku di sebelah kiri. Jika ada makanan yang letaknya pada jam sepuluh berarti disebelah kiri tetapi agak di atas jam sembilan, jadi tidak menyiku. Jika tidak ada pemberitahuan ataupun tidak ada yang ditanyai, letak bermacam-macam makanan dapat diketahui dengan jalan meneliti isi piring dengan berurutan dari kiri kebawah, memutar menurut kebalikan dari jarum jam. Dengan garpu yang ditusukkan pada berbagai macam makanan mereka harus dapat membedakan lunaknya telur, kerasnya tempe goreng, tusukan wortel berlainan lunaknya tahu dan sebagainya. Setelah mengetahui anak harus menghafalkan letak tersebut.

Memberi garam dan lada pada makanan dilakukan dengan salah satu cara sebagai berikut :

Jari direntangkan di atas piring, kemudian tangan yang lain menaburkan garam di atasnya. Garam atau lada yang jatuh pada jari dapat dipakai sebagai ukuran. Dapat pula dengan menuangkan garam di atas tangan kiri, dan dengan tangan kanan menjemput garam untuk kemudian ditaburkan di atas makan.

Menuangkan cairan ke dalam gelas memerlukan latihan beberapa kali. Gelas atau cangkir dipegang pada mulutnya dan didekatkan pada corong. Ketika gelas diisi, perlu didengarkan bunyi cairan yang dituangkan. Berat gelas yang penuh dapat memberi petunjuk pula. Dapat pula dengan memasukkan telunjuk sejauh 1 ruas jari ke dalam gelas, dan kalau sudah merasakan sentuhan barang cair pada ujung barang cair, penuangan dihentikan.

Cara memasukkan gula ke dalam gelas atau cangkir, tempat gula dipegang dengan tangan kiri didekatkan ke cangkir atau gelas. Pada waktu memasukkan gula dengan sendok, ke-lingking disentuh pada cangkir. Gunanya untuk mengarahkan sendok ke cangkir. Gula bentuk dadu atau yang telah dibungkus dengan plastik seperti yang terdapat di hotel sangat bermanfaat bagi mereka karena memudahkan.

Cara makan secara Indonesia lebih mudah dari pada secara Barat. Alatnyapun lebih sedikit dan sederhana. Mereka harus mengingat bahwa pada waktu menutup meja letak sendok sebelah kanan, garpu di sebelah kiri, gelas sebelah kanan agak ke atas, wijikan sebelah kanan bawah (untuk Indonesia). Pengenalan alat-alat dilakukan dengan meraba.

Tata cara makan secara Barat lebih sulit karena alat-alatnya banyak dan beraneka ragam tergantung menu yang dihidangkan. Pada garis besarnya, alat-alat yang letaknya paling jauh dari piring, itulah yang dipakai terlebih dahulu. Jadi garpu dan pisau untuk pembuka makanan letaknya paling luar, menyusul sendok sup, garpu dan pisau untuk penyela makanan, lalu menyusul garpu dan pisau untuk pokok makanan dan yang terakhir alat-alat penutup makanan ada di sebelah atas piring.

Cara menutup mejapun harus diajarkan, secara Indonesia maupun secara Barat. Gaya kontinental lebih mudah bagi mereka karena pisau diletakkan di sebelah kanan dan makannya memakai tangan kanan pula. Kebiasaan secara Amerika untuk memegang garpu dengan tangan kiri dan pisau di tangan kanan pada waktu memotong daging, dan kemudian ditukar setelah mau makan adalah terlalu sukar bagi tuna netra.

Pelajaran menutup meja diajarkan secara teori maupun praktek. Membuat denah pada kitab mereka menggunakan huruf braille untuk keterangan-keterangannya dan gambarnya menggunakan rader dari bagian sebelah buruk dari kertas untuk kemudian dibalik sehingga gambar bulatan piring dapat diraba karena menonjol keluar.

2. Mengenai sikap badan.

Tidak berfungsinya indera visuil menyebabkan anak tidak meniru sikap badan dan lenggang dari orang di sekitarnya. Untuk memperoleh sikap yang baik dalam duduk, berdiri, berjalan diperlukan kerja sama yang baik antara guru dan orang tua. Memperbaiki sikap yang salah lebih mudah dilakukan se muda mungkin. Kesalahan yang sudah berakar akan sukar sekali memperbaikinya.

memotongnya. Sambal pada jam 12 berarti letak sambal tepat di sebelah tengah atas dari tepi piring. Ini untuk menjaga supaya tuna netra tidak menyendok sambal saja sehingga menderita karena terlalu pedas. Sayuran jam tiga berarti letaknya di sebelah kanan menyiku. Tempe jam 9 berarti tepat menyiku di sebelah kiri. Jika ada makanan yang letaknya pada jam sepuluh berarti disebelah kiri tetapi agak di atas jam sembilan, jadi tidak menyiku. Jika tidak ada pemberitahuan ataupun tidak ada yang ditanyai, letak bermacam-macam makanan dapat diketahui dengan jalan meneliti isi piring dengan berurutan dari kiri kebawah, memutar menurut kebalikan dari jarum jam. Dengan garpu yang ditusukkan pada berbagai macam makanan mereka harus dapat membedakan lunaknya telur, kerasnya tempe goreng, tusukan wortel berlainan lunaknya tahu dan sebagainya. Setelah mengetahui anak harus menghafalkan letak tersebut.

Memberi garam dan lada pada makanan dilakukan dengan - salah satu cara sebagai berikut :

Jari direntangkan di atas piring, kemudian tangan yang lain menaburkan garam di atasnya. Garam atau lada yang jatuh pada jari dapat dipakai sebagai ukuran. Dapat pula dengan menuangkan garam di atas tangan kiri, dan dengan tangan kanan menjemput garam untuk kemudian ditaburkan di atas makan.

Menuangkan cairan ke dalam gelas memerlukan latihan beberapa kali. Gelas atau cangkir dipegang pada mulutnya dan didekatkan pada corong. Ketika gelas diisi, perlu didengarkan bunyi cairan yang dituangkan. Berat gelas yang penuh dapat memberi petunjuk pula. Dapat pula dengan memasukkan telunjuk sejauh 1 ruas jari ke dalam gelas, dan kalau sudah merasakan sentuhan barang cair pada ujung barang cair, penuangan dihentikan.

Cara memasukkan gula ke dalam gelas atau cangkir, tempat gula dipegang dengan tangan kiri didekatkan ke cangkir atau gelas. Pada waktu memasukkan gula dengan sendok, keelingking disentuhkan pada cangkir. Gunanya untuk mengarahkan sendok ke cangkir. Gula bentuk dadu atau yang telah dibungkus dengan plastik seperti yang terdapat di hotel sangat bermanfaat bagi mereka karena memudahkan.

Cara makan secara Indonesia lebih mudah dari pada secara Barat. Alatnyapun lebih sedikit dan sederhana. Mereka harus mengingat bahwa pada waktu menutup meja letak senduk sebelah kanan, garpu di sebelah kiri, gelas sebelah kanan agak ke atas, wijikan sebelah kanan bawah (untuk Indonesia). Pengenalan alat-alat dilakukan dengan meraba.

Tata cara makan secara Barat lebih sulit karena alat-alatnya banyak dan beraneka ragam tergantung menu yang dihidangkan. Pada garis besarnya, alat-alat yang letaknya paling jauh dari piring, itulah yang dipakai terlebih dahulu. Jadi garpu dan pisau untuk pembuka makanan letaknya paling luar, menyusul senduk sup, garpu dan pisau untuk penyela makanan, lalu menyusul garpu dan pisau untuk pokok makanan dan yang terakhir alat-alat penutup makanan ada di sebelah atas piring.

Cara menutup mejapun harus diajarkan, secara Indonesia maupun secara Barat. Gaya kontinental lebih mudah bagi mereka karena pisau diletakkan di sebelah kanan dan makannya memakai tangan kanan pula.

Kebiasaan secara Amerika untuk memegang garpu dengan tangan kiri dan pisau di tangan kanan pada waktu memotong daging, dan kemudian ditukar setelah mau makan adalah terlalu sukar bagi tuna netra.

Pelajaran menutup meja diajarkan secara teori maupun praktek. Membuat denah pada kitab mereka menggunakan huruf braille untuk keterangan-keterangannya dan gambarnya menggunakan rader dari bagian sebelah buruk dari kertas untuk kemudian dibalik sehingga gambar bulatan piring dapat diraba karena menonjol keluar.

2. Mengenai sikap badan.

Tidak berfungsinya indera visuil menyebabkan anak tidak meniru sikap badan dan lenggang dari orang di sekitarnya. Untuk memperoleh sikap yang baik dalam duduk, berdiri, berjalan diperlukan kerja sama yang baik antara guru dan orang tua. Memperbaiki sikap yang salah lebih mudah dilakukan se muda mungkin. Kesalahan yang sudah berakar akan sukar sekali memperbaikinya.

Bagi tuna netra karena timbul keragu-raguan atau takut bergerak di lingkungan, lebih-lebih di tempat yang baru, me nyebabkan sikap dan lenggang yang salah. Sikap ini dapat berupa menjulurkan tangannya ke muka seperti menggapai - gapai sesuatu atau menyeret kakinya. Perbuatan ini dapat dikurangi atau dihilangkan dengan memberikan tehnik mobilitas dan mengen^{al} lingkungan yang baik.

Sikap lain yang banyak terlihat pada anak-anak tuna netra ialah mengg^{eleng-gelengkan} kepala, menggoyangkan badan ke muka ke belakang, mengg^{angguk-anggukkan} badan atau kepala, menggosok-gosok mata, menundukkan kepala dan sebagainya yang disebut "adatan" (bahasa Jawa "Lagehan") atau bahasa Inggrisnya disebut "blindism". Citsforth (1933) memandang adatan itu sebagai tindakan merangsang diri secara otomatis sebagai kompensasi terhadap hampunya rangsangan dari luar dirinya. Morse (1965) mengatakan bahwa kegelisahan dan frustrasi adalah penyebab dari adatan, seperti halnya orang normal juga melakukan jika orang sedang mengalami kegelisahan atau frustrasi; oleh orang tua adatan itu dipandang dengan kecemasan karena kuatir celaan dari masarakat dan adatan itu ditafsirkan sebagai ketidak mampuan untuk menyesuaikan diri. Pada anak-anak buta yang masih muda, adatan yang timbul hampir tidak dapat dihindari, karena mereka memperoleh rangsangan kesan-kesan dari luar seperti halnya yang diperoleh oleh orang awas. Teguran halus dan memperbaiki secara sedikit-demi sedikit dapat mengurangi kebiasaan tersebut. Perlu pula pujian jika mereka sudah memperbaiki sikap mereka. Pelajaran olah raga bagi tuna netra misalnya dengan berjalandi atas batang pohon rebah untuk melatih keseimbangan dapat pula memperbaiki lenggang mereka yang keliru. Dengan meningkatnya umur adatan ini makin berkurang jika bimbingan dan latihan memadai. Hal ini tentu saja akan berbeda jika tuna netra mengalami cacad ganda.

Dengan menghilangkan sikap yang keliru, ejekan dari orang luar hilang pula dan rasa rendah diri pada merekapun akan lenyap.

3. Mengen^{al} uang.

Pengenalan uang penting pula bagi tuna netra, karena

merekapun nantinya akan bekerja dan menerima penghasilan. Uang logam dapat dikenal ciri-cirinya dengan merasakan berat ringannya, bunyinya, besar kecilnya dan bergerigi atau tidaknya uang tersebut. Ciri-ciri uang logam kita adalah - sebagai berikut :

a. Uang logam sepuluh rupiah yang lama (th 1971) bentuknya terkecil dengan garis tengah $1\frac{1}{2}$ cm. Bunyinya tidak nyaring jika jatuh di lantai dan tepinya berigi. Sedangkan yang lebih baru (th 1974) dengan bentuk yang lebih besar dengan garis tengah 2,57 mm, tepinya tidak berigi. Karena dibuat dari kuningan bagi yang tajam menciumnya lebih amis dari yang bentuknya kecil. Bunyinya agak padat dan lebih berat dari yang kecil.

b. Uang logam 25 rupiah. Buatan th 1971 ini bahannya sama dengan uang puluhan yang kecil demikian pula bunyinya. Bentuknya lebih besar dengan garis tengah 2 cm dengan tepi berigi.

c. Uang logam 5 rupiah. Karena dibuat dari aluminium jadi ringan. Bunyinya agak nyaring dan tepinya halus. Garis tengahnya 3 cm. Buatan th 1970 lebih lama dari th 1974 karena itu yang lebih lama motif jika diraba agak kurang menonjol jika dibandingkan dengan yang tahun 1974. Bagi kita orang awas yang baru dapat terlihat gambar keluarga berencana, tetapi hal ini sukar diraba sehingga mengerti perbedaan motifnya bagi tuna netra. Bagi tuna netra untuk melihat apakah berigi atau tidak, lebih-lebih untuk mengenal uang yang sudah usang itu sukar dapat diatasi dengan kuku ibu jari atau jari, karena jika hanya dengan jari saja sulit membedakannya.

d. Uang logam seratus rupiah. Uang ini besarnya sama dengan uang lima rupiah yaitu 3 cm. Tetapi untuk membedakan dengan yang lima rupiah beratnya yang berbeda, demikian pula bunyinya. Tepinya yang buatan th 1973 licin dan lebih tebal dari pada yang buatan th 1978. Buatan th 1978 se lain lebih tipis juga berigi tepinya. Semua ciri-ciri tersebut di atas dapat dipelajari dengan teliti. Untuk mengukur permulaan menggunakan penggaris dan penggaris mereka khusus pula. Pada garis-garis dan tanda batasnya lebih menonjol dari pa-

da permukaan penggaris, jadi dapat diraba. Tetapi pengenalan lama-lama dengan tidak perlu mengukur dapat membedakan besar kecil, bunyi dan berigi atau tidaknya dan beratnya.

Untuk mempermudah dapat pula menggunakan kantung bersekat. Dengan cara penyimpan tiap jenis mata uang pada sekat yang berbeda akan menghemat waktu pada waktu membayar sehingga tidak perlu membandingkan lagi.

e. Uang kertas.

Pengenalan uang kertas tidak mungkin dilakukan dengan indera perabaan, pendengaran maupun penciuman. Ukuran uang kertas sepuluh ribuan, lima ribuan dan seribuan sama panjang dan lebarnya. Uang seratusan lebih kecil sedikit tetapi sukar membedakannya. Karena itu hanya sistim penyimpanannya yang harus diperhatikan. Dengan cara melipatnya yang beda misalnya, uang seratusan tidak usah dilipat karena yang terkecil, yang lima ratusan dilipat dua lebarnya, seribu rupiah dilipat dua menurut panjangnya. Ketiga macam uang tersebut disimpan dalam satu bagian dompet yang agak luas. Uang lima ribuan dilipat dua kali menurut lebarnya disimpan tersendiri dan uang lembaran sepuluh ribu dilipat menjadi tiga dan disimpan dalam sekat yang lain lagi. Dengan demikian tidak akan terjadi kekeliruan dalam membayar.

Bagi golongan low vision (kurang penglihatan) tentu saja masih dapat membedakan gambar dan bentuk uang kertas jika didekatkan mata pada waktu melihatnya.

Dengan demikian tuna netra dapat berbelanja sendiri setelah diajari berhitung, latihan mobilitas dan orientasi lingkungan.

PENUTUP.

Pelajaran penyesuaian hidup seperti telah diuraikan di atas menambah rasa percaya pada diri sendiri, mengurangi rasa frustrasi, menambah rasa gairah hidup bagi tuna netra.

Penanaman kecakapan ini tentu saja disesuaikan dengan umur, jenis, situasi dan kondisi. Misalnya melatih mencukur jenggot tentu saja dikerjakan pada tuna netra dewasa dan melatih toilet training dilatihkan bagi tuna netra yang masih kanak-kanak.

Masih banyak pula ketrampilan seperti menelpon, pergi ke Kantor Pos dan sebagainya yang belum dibahas.

Mudah-mudahan uraian tersebut ada manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Zahl Paul., Blindness, Princeton University Press, 1950.
- Bowley & Gardner., The Handicapped Child, Educational and Psychological Guidance for the Organically Handicapped, Churchill Livingstone Edinburgh London and New York - 1972.
- Lowenfeld Berthold., Our blind children (3rd ed.), Springfield, iii. : Charles C. Thomas, 1971.
-