

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Buku Panduan Guru Pendidikan Khusus bagi Peserta Didik
Disabilitas Fisik Disertai Hambatan Intelektual

Penulis Herlina Kristianti, Nina Dewi Nurchipayana

ISBN 978-602-244-914-0

Seluruh alam semesta ini adalah kelas bagiku, setiap orang adalah guruku. Tempatkan aku dalam seluas-luasnya kelas, dan pertemukan aku dengan sebanyak-banyaknya guru, maka aku akan tumbuh menjadi penakluk keterbatasan.

Bab 5

Implementasi Pembelajaran untuk Kehidupan yang Bermakna



A. Apa yang Perlu Dikembangkan?

Pembelajaran bagi disabilitas fisik disertai hambatan intelektual yang didasarkan pada hasil asesmen dan portofolio anak menjadi salah satu landasan dalam melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran tersebut mendorong peserta didik lebih berani mencoba, bereksplorasi, serta menemukan pola belajar yang sesuai dengan karakteristik, minat dan bakat peserta didik. Guru dan orang tua saling berkomunikasi dalam memberikan pembelajaran yang berkesinambungan di sekolah dan di rumah. Dilakukan secara terus menerus, dan dijadikan pembiasaan yang membentuk karakter peserta didik yang mandiri sebagai Profil Pelajar Pancasila.

Pengembangan materi pembelajaran terbagi dalam tiga tingkatan hambatan, yaitu ringan, sedang, dan berat dengan empat kompetensi dasar, yaitu praktikal, akademik fungsional, sosial, dan pengembangan gerak. Dalam pengembangannya guru dapat mengacu pada 6 hal yang disenangi peserta didik (*6 F word*), yaitu kemampuannya, keluarga, kebugaran, kesenangannya, temannya, dan harapan akan masa depannya.

Tabel 5.1 Empat kompetensi dasar yaitu praktikal, akademik fungsional, sosial, dan pengembangan gerak.

Praktikal



Kemampuan sehari-hari yang dilakukan peserta didik sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya untuk hidup dan berperan dalam lingkungannya. Kemampuan pengembangan diri, pengembangan gerak, vokasional, dan kemandirian.

Akademik Fungsional



Kemampuan akademik dalam membaca, menulis, berhitung, menggambar dan mata pelajaran terkait yang dimiliki peserta didik. Dapat difungsikan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari sesuai karakteristik dan kemampuannya.

Sosial



Kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain sebagai wujud hidup dan berperan dalam tatanan masyarakat inklusi.

Pengembangan Gerak



kemampuan/keterampilan gerak untuk menolong dirinya sendiri dan mobilisasi (bergerak-berpindah tempat), dan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Dalam melaksanakan pembelajaran bagi peserta didik disabilitas fisik disertai hambatan intelektual, pengembangan gerak dan pengembangan diri menjadi bagian yang penting untuk dikembangkan dan dimodifikasi secara fungsional dalam setiap pembiasaan karakter dan proses pembelajaran.

Hal-hal dalam pengembangan gerak yang dapat dikembangkan guru bagi peserta didik disabilitas fisik disertai hambatan intelektual antara lain:

- a. Melakukan gerak kontrol kepala, melakukan gerak anggota tubuh (tangan, kaki, badan).

Seperti menggerakkan kepala ke kiri, ke kanan, ke atas, ke bawah, mengikuti irama musik, gerak dan lagi mengangguk-angguk, menggeleng-geleng dll.

- b. Melakukan gerak pernafasan

Membantu peserta didik melatih pernapasan, teratur bernapas saat beraktivitas, berbicara, mengatur napas saat mengendalikan emosi, dan melakukan pernapasan di dada dan perut dengan hitungan yang disesuaikan pada kemampuan masing-masing peserta didik secara bertahap.

- c. Melakukan gerak pindah diri

Gerakan dalam motorik kasar mengangkat dan menggerakkan bahu, gerakan pinggang memutar secara optimal ke kiri dan ke kanan, duduk, berdiri, jalan, menggunakan alat atau memanfaatkan lingkungan seperti *ram*, *furniture*, dan sebagainya. Mampu berpindah sendiri, mengambil atau membawa benda secara mandiri.

- d. Melakukan gerak koordinasi (motorik kasar dan motorik halus), koordinasi mata dan tangan, koordinasi mata dan kaki).

Misalkan menggerakkan kaki diangkat kiri – kanan, menendang, telapak kaki menapak pada berbagai tekstur. Merangkak, berguling, mengambil benda, melempar atau menendang bola, menunjuk benda, meremas benda, dan menggunakan alat makan atau alat tulis.

- e. Menggerakkan dan menggunakan alat bantu yang dipakai, alat bantu gerak, dan alat bantu yang sesuai dengan kebutuhannya masing-masing.

Alat bantu gerak yang merekat pada peserta didik antara lain:

1. Memasang dan melepaskan *brace* sepatu secara mandiri.
2. Memakai krek, *walker*, *tripod*, *stick*, *crowler*, dan kursi roda secara mandiri sesuai kebutuhan masing-masing.

Berikut contoh hasil kompetensi dalam ranah pembelajaran praktikal, akademik fungsional, sosial dan perkembangan gerak dari hasil Asesmen tiga siswa kita.

Tabel 5.2 Contoh Hasil Kompetensi dalam Ranah Pembelajaran Praktikal, Akademik Fungsional, Sosial dan Perkembangan Gerak

Ranah Pembelajaran	Kompetensi Awal dari Hasil Asesmen		
	Stella	Aditya	Abkar
Praktikal	Kompetensi awal praktikal Stella mampu mengelap liurnya sendiri dengan menggunakan saputangan yang digantungkan di lehernya. Mampu menggunakan pias gambar, angka dan kata sederhana untuk menyampaikan keinginannya.	Kompetensi awal praktikal Aditya mampu melakukan mobilitas secara mandiri, jika lelah ia menggunakan krek/tongkat penyangga, mampu menyiapkan alat-alat belajar, membantu membersihkan ruang kelas.	Kompetensi awal praktikal Abkar mampu mengelap liurnya sendiri dengan saputangan, mampu makan dan minum sendiri, berpindah tempat dengan mengesot.
Akademik Fungsional	Kompetensi awal kemampuan akademik fungsional Stella mampu melihat benda yang ditunjukan guru dengan melirikan matanya dan tersenyum. Menunjukan pias angka untuk penjumlahan benda, pias gambar untuk menyebutkan hari, tanggal, keperluan berbelanja, dan kata sederhana untuk komunikasi seperti salam selamat pagi, senang, terima kasih, dll.	Kompetensi awal kemampuan akademik fungsional Aditya mampu mengambil benda sesuai permintaan guru dengan jumlah 1-5, menuliskan namanya sendiri, melakukan sesuai perintah.	Kompetensi awal kemampuan akademik fungsional Abkar mampu menyebutkan dan mengenal huruf a,b, menyebutkan angka 1-10, menyusun balok-balok, membaca gambar, menghafal ayat pendek Al-Quran.

Ranah Pembelajaran	Kompetensi Awal dari Hasil Asesmen		
	Stella	Aditya	Abkar
Sosial	Kompetensi awal kemampuan sosial Stella dapat mengeluarkan suara "...agghhh... aadghhh..." dan tersenyum pada orang dengan mata yang membelalak senang jika disapa. Menggelengkan kepala dan menganggukan kepala untuk sesuatu yang disetujui atau tidak. Stella akan menghentakan badan ke depan jika mendengar musik, menggerakkan tangannya tanpa arah mengikuti irama.	Kompetensi awal kemampuan sosial Aditya berkomunikasi secara verbal dengan jelas, bermain bersama teman-teman, mampu terlibat dalam kegiatan gotong royong di lingkungannya.	Kompetensi awal kemampuan sosial Abkar dapat memahami percakapan, dan menyampaikan pendapat. Mampu bermain dengan teman-teman di sekolah dan mempunyai teman bermain di rumah.
Perkembangan Gerak	Kompetensi awal perkembangan gerak Stella yang mengalami lumpuh layu.	Kompetensi awal perkembangan gerak Aditya. Mobilitas sendiri dengan memakai alat bantu krek/ penyangga kerangka.	Kompetensi awal perkembangan gerak Abkar yang mengalami kekakuan, mobilitas dengan cara mengesot. Kursi roda menjadi alat bantu untuk Abkar melakukan mobilitas di luar rumah.

B. Inspirasi Pelaksanaan Pembelajaran

1. Proses Pembelajaran Tematik

Dari hasil asesmen dan portofolio tiga siswa di kelas bu Mai kita telah membuat tujuan pembelajaran dan alur tujuan pembelajaran.

Berikut adalah salah satu contoh proses pembelajaran secara tematik yang dapat dikembangkan di kelas bu Mai dengan Stella, Aditya dan Abkar.

a. Persiapan

Ibu Mai menyiapkan kursi roda, menata kelas, menyiapkan musik, pias kata pagi, pias gambar matahari, pias simbol bilangan, dua sendok berwarna merah.

Ibu Mai bersiap menyambut peserta didik di depan pintu kelas, dengan senyum dan semangat penuh kasih sayang.

b. Tahap kegiatan proses pembelajaran

- 1) Ibu Mai menyambut kedatangan Stella, Aditya, dan Abkar. Guru mengucapkan selamat pagi, setiap peserta didik membalas dengan **tos/salam** dan atau berkata “**pagi**”. Guru menolong mereka **melambaikan tangan** pada ayah-ibu atau yang mengantar, **mengucapkan terima kasih**.
- 2) Bersama **berdoa** menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
- 3) Guru melakukan presensi dengan **memanggil nama peserta didik** sambil mengangkat pias kartu nama, peserta didik **mengangkat tangan** sesuai kemampuan dan **menjawab** “saya” dengan bersuara sesuai kemampuan, atau **tersenyum** sebagai respon.
- 4) Guru bertanya bagaimana **perasaan** kamu hari ini? Peserta didik bergantian memilih pias gambar **senyum atau sedih**.
- 5) Guru memperdengarkan **lagu kebangsaan Indonesia Raya**, semua peserta didik duduk tegak ikut menyanyikan sesuai kemampuannya.
- 6) Guru melakukan apersepsi dengan memberikan kesempatan peserta didik untuk memilih buku atau *puzzle*, memberi waktu bagi mereka melakukan

eksplorasi dalam **literasi dan numerasi**. Peserta didik dapat bergantian menyampaikan apa yang dia lihat atau pikirkan dari buku yang mereka pilih hari ini.

- 7) Guru dan peserta didik memotivasi serta melakukan apersepsi pembelajaran.
- 8) Guru menyampaikan **tujuan pembelajaran** menggunakan pias gambar dan kata sesuai dengan tema atau pokok bahasan hari ini yaitu anggota tubuh.
- 9) Guru menayangkan video pembelajaran anggota tubuh dan fungsinya

salah satu contoh dapat diunduh pada tautan berikut.



<https://www.youtube.com/watch?v=TUymwsAu3KI>

10) Peserta didik merespon pertanyaan pemantik:

Mana tanganmu?

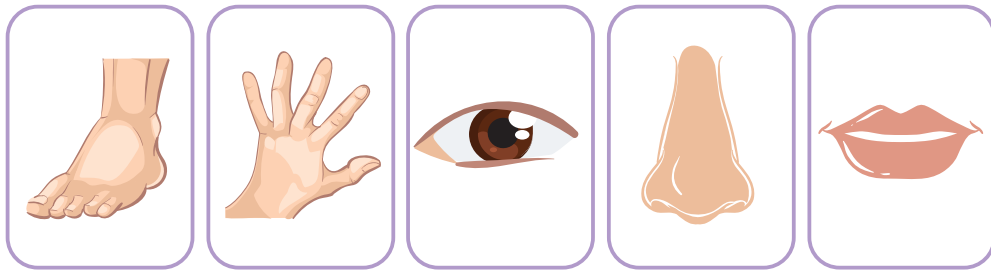
Dapatkah kamu mengangkat tangan atau melambainya?

Ada berapa tanganmu?

Digunakan untuk apa tanganmu?

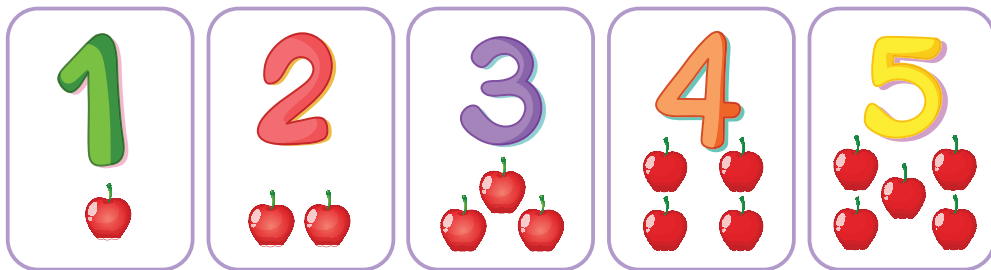
- c. Peserta didik melakukan eksplorasi pada anggota tubuh, seperti tangan atau kaki, merasakan gerakannya, dan melakukan eksplorasi pada miniatur beberapa bagian tubuh yang ditunjukkan guru.
- d. Guru bersama peserta didik mengenal anggota tubuh, menggerakkannya, mengenal fungsinya dan cara merawatnya.
- e. Peserta didik menunjuk pada bagian anggota tubuh yang disebutkan guru, menggunakan tubuhnya satu pias gambar.
- f. Guru memperlihatkan pias gambar anggota tubuh dan bersama-sama peserta didik membilang, kemudian

menghitung jumlah masing-masing anggota tubuh seperti tangan, kaki, mata, hidung, dan mulut.



 **Gambar 5.1** Membilang dengan menggunakan pias gambar anggota tubuh.

g. Peserta didik bersama-sama membilang menggunakan pias angka 1-5 dengan gambar sesuai jumlah angkanya.



 **Gambar 5.2** Membilang dengan menggunakan pias gambar angka.

h. Peserta didik menghitung jumlah jari pada tangannya yang disebutkan guru dengan menggunakan pias angka 1-5.



 **Gambar 5.3** Menghitung jumlah jari pada tangan dengan menggunakan pias angka jari dari 1-5.

i. Guru menyalakan audio visual gerak dan lagu tentang anggota tubuh dengan melakukan gerakan berulang sambil membilang 1-5.



Gambar 5.4 Guru dan peserta didik melakukan gerak dan lagu

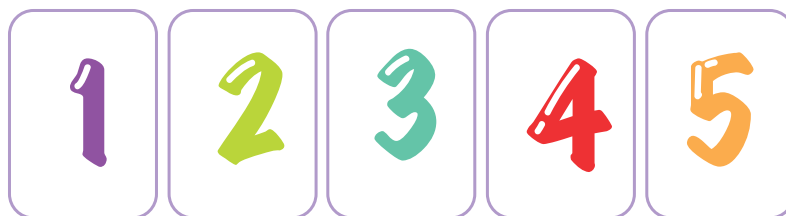
- j. Peserta didik bersama-sama menari dengan musik yang dinyalakan guru mengikuti tempo dan irama, dengan menggerakkan kepala, tangan dan kakinya sesuai kemampuan masing-masing.
- k. Guru memberikan kesempatan peserta didik **mengomunikasikan** apa yang dipelajari hari ini dengan bantuan pias gambar, peserta didik melakukan **eksplorasi** pada setiap elemen Capaian Pembelajaran sesuai kemampuannya.
- l. Guru melakukan **observasi** dan **penilaian** pada peserta didik secara lisan, unjuk kerja, atau mengembangkan respon ekspresi peserta didik.
- m. Guru melakukan **refleksi peserta didik**.
 - Apakah kamu senang belajar hari ini?
 - Apa yang sudah kamu pelajari?
 - Bagian anggota tubuh mana yang bisa kamu sebutkan?
 - Apa kegunaan anggota tubuh?

- Bagaimana cara kamu merawat anggota tubuh?
 - Siapa yang dapat membilang 1-5?
 - Dapatkah kamu menghitung jumlah jari tanganmu?
- n. Guru menutup pelajaran, peserta didik **mengucapkan terima kasih** dan saling memberikan **apresiasi kepada semua teman**, kamu hebat!
- o. Peserta didik **menyanyikan lagu satu-satu aku sayang ibu**, dilanjutkan dengan **berdoa** menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
- p. **Guru melakukan refleksi**
- Apakah persiapan guru mendukung proses belajar hari ini?
 - Apakah kegiatan awal mendorong kesiapan peserta didik untuk belajar lebih baik?
 - Bagaimana respon dan antusias peserta didik hari ini?
 - Apakah materi, media, dan metode sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik?
 - Kemajuan apa yang dicapai masing-masing peserta didik?
 - Kendala apa yang dihadapi?
 - Apakah kegiatan penutup memberikan penguatan dalam proses pembelajaran hari ini?
- q. Untuk Asesmen formatif & Sumatif (observasi, penugasan, unjuk kerja)
- Asesmen formatif dapat dilakukan guru pada saat proses pembelajaran, dan asesmen sumatif pada akhir pembelajaran atau beberapa tujuan pembelajaran.
- r. Tindak Lanjut yang dapat dilakukan guru bagi peserta didik yang telah mencapai Capaian Pembelajaran yang ditetapkan dapat dilakukan pengayaan, dan yang belum dapat dilakukan remedial. Tentu saja disesuaikan untuk masing-masing peserta didik berdasarkan hasil observasi dan asesmen, setelah proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan evaluasi yang sesuai. Materi dalam

pengayaan dan remedial dapat disesuaikan guru mengacu pada fase dan Capaian Pembelajaran yang terdapat dalam Kurikulum Merdeka.

- 1) Remedial: Guru memberikan bimbingan dan pendampingan khusus bagi peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan dengan menyesuaikan pada kemampuan, penyederhanaan, penyesuaian metode dan gaya belajar peserta didik.

 - Stella selama proses belajar telah mampu menunjuk pias angka 1 dan 2 sesuai permintaan guru, untuk angka 3, 4, dan 5 Stella masih kesulitan dan sering terbalik. Stella memerlukan remedial untuk mengenal angka dengan pias angka 1-5, menggunakan beberapa pias gambar yang terpisah kemudian dikombinasi dengan pias angka.
 - Stella dapat menunjuk atau tersenyum pada pias angka yang disebutkan guru.
 - Stella dapat membilang dengan mengurutkan pias angka 1-5



■ Gambar 5.6 Stela dapat mengenal angka dengan pias angka 1-5.

- Stella dapat berhitung 1-5 menggunakan benda riil yang ada di sekitarnya dan sering digunakan.
- Stella dapat berhitung 1-5 menggunakan pias gambar yang dibuat guru.



■ Gambar 5.7 Stela dapat berhitung 1-5 menggunakan pias gambar yang dibuat guru

- Stella dapat membilang dan berhitung menggunakan pias gambar dan pias angka yang ada dalam 1 kartu bersama-sama.



• Gambar 5.8 Stela dapat membilang dan berhitung menggunakan pias gambar dan pias angka yang ada dalam 1 kartu bersama-sama

2) Pengayaan: Pengayaan atau pendalaman materi diberikan bagi peserta didik yang melampaui capaian kriteria ketuntasan tujuan pembelajaran.

- Untuk Abkar dapat membilang dan berhitung menggunakan pias angka 1-10.



• Gambar 5.9 Abkar dapat membilang dan berhitung 1-10 menggunakan pias angka 1-10

- Abkar dapat mengenal simbol angka 11-15



• Gambar 5.10 Abkar dapat mengenal simbol 11-15

- Abkar dapat berhitung 1-15.
- Abkar dapat mengambil benda sejumlah 1-15.

Kegiatan pengayaan dapat dikembangkan lebih dalam oleh guru sesuai kemampuan masing-masing peserta didik dan dapat dimodifikasikan dengan aktivitas dalam proses belajar yang bersifat individu – klasikal.



 **Gambar 5.11** Abkar menghitung balok berwarna-warni

2. Proses pembelajaran *Conductive Education* (Pendidikan Konduktif)

Proses pembelajaran dapat beragam sesuai dengan kebutuhan, karakteristik dan kondisi peserta didik serta sekolah masing-masing. Berikut adalah contoh lain dalam proses pelaksanaan pembelajaran pada kelas Ibu Mai bersama Stella, Aditya, dan Abkar. Pada contoh di bawah ini memodifikasi dari konsep pembelajaran *Conductive Education* (CE) atau pendidikan konduktif yang didirikan tahun 1940-an oleh dokter Hungaria, Prof Andras peto yang mengungkapkan bahwa, pendidikan konduktif adalah metode pembelajaran yang komprehensif di mana bagi individu dengan gangguan neurologis dan mobilitas belajar untuk secara khusus dan sadar melakukan tindakan yang dipelajari anak-anak tanpa gangguan tersebut melalui pengalaman hidup normal. Anak-anak didorong untuk menjadi pemecah masalah dan mengembangkan kepribadian “*orthofunctional*” mandiri yang mendorong partisipasi, inisiatif, tekad, motivasi, kemandirian, dan percaya pada diri sendiri (Leonardo, 2012).

Proses pembelajaran CE dilakukan secara multidisiplin juga dapat transdisiplin, antara lain okupasi terapi, fisioterapi, psikiater/ neurofisiologis, psikolog, dokter umum, optometris, terapis sensorik integrasi, guru, orang tua, dan ahli lainnya. Diperlukan berbagai disiplin ilmu karena gangguan neurologis memberikan dampak, dan hambatan pada peserta didik disabilitas fisik khususnya dengan hambatan intelektual. Pembelajaran sepanjang hayat ini dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai teori serta metode, dan kegiatan pendidikan konduktif yang holistik. Berdasarkan pada pengembangan seluruh kehidupan individu yang dapat mendorong perbaikan meski kerusakan otak hipoksik parah.

Pendidikan konduktif merupakan perpaduan antara Pendidikan dan rehabilitasi. Melihat peserta didik sebagai individu secara keseluruhan, guru didorong untuk membangkitkan aktivitas fisik, kognitif, komunikasi, emosional, sosial, pada peserta didik disabilitas fisik dengan hambatan intelektual yang mengalami gangguan sistem saraf pusat (SSP). Pada peserta didik dengan *cerebral palsy* hambatan gerak sangat dominan, otot, postur, dan koordinasi motorik selalu terpengaruh. Pada umumnya mereka juga mengalami hambatan intelektual, komunikasi, sosial dan emosional. Kondisi ini dapat semakin memburuk jika tanpa adanya stimulasi dan pengembangan proses pembelajaran yang tepat, dengan menyertakan seluruh potensi yang ada pada peserta didik secara holistik dan komprehensif.

Kelas pendidikan konduktif dipimpin seorang konduktor atau pendidik yang sebaiknya telah mendapatkan pelatihan mengelola kelas pendidikan konduktif. Alat-alat bantu khusus dan penataan kelas dipertimbangkan atas dasar kebutuhan pendidikan, dengan mempertimbangkan tahapan dan kebutuhan individu, dari hasil asesmen bersama tim ahli lain. Setelah diperoleh portofolio peserta didik, diperoleh gambaran lengkap akan karakteristik dan kebutuhan peserta

didik. Guru yang berperan sebagai konduktor dapat bekerja bersama tim ahli lain, untuk melakukan analisis tujuan pembelajaran dan menetapkan alur tujuan pembelajaran. Penetapan tujuan pembelajaran haruslah spesifik, terukur, dapat dicapai, realistis, dan memiliki target waktu.

Sebelumnya tim akan melakukan simulasi kelas dan saling melengkapi agar proses berjalan secara berkaitan dan berkesinambungan. Fokus kepada eksplorasi peserta didik, partisipasi di antara peserta didik dalam kelas, penghargaan pada setiap peserta didik sebagai pribadi yang utuh dengan kemampuan, keinginan dan potensi yang tidak terbatas, serta strategi pembelajaran khusus yang dilakukan secara rutin.

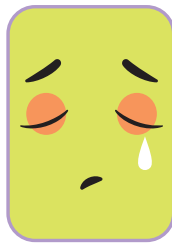


 **Gambar 5.12** Kegiatan pendidikan konduktif bu Mai dengan peserta didiknya.

Mari kita simak kelas Ibu Mai dalam kegiatan pendidikan konduktif bersama Stella, Abkar, dan Aditya. Tujuan pendidikan konduktif di kelas Ibu Mai ini mendorong peserta didik berkembang kepribadiannya, mandiri, pengembangan koordinasi gerak, mengembangkan kemampuan bahasa dan bicara, integrasi sensorik, fungsi motorik kasar dan halus, adaptasi fisik, penerimaan psikologis, eksplorasi emosional, dan interaksi sosial.

Tahap kegiatan pendidikan konduktif bersama Stella, Abkar dan Aditya yaitu:

- a. Persiapan dilakukan ibu Mai dengan berdiskusi dengan ahli lain seperti fisioterapi, okupasional terapi, pengembangan sensori integrasi, *low vision therapis*, terapis binawicara, dan ahli lainnya. Ahli dari multidisiplin bisa berada di dalam kelas untuk membantu koreksi posisi duduk anak, atau kegiatan-kegiatan gerak dan proses belajar yang dilakukan sesuai keahlian masing-masing.
- b. Guru menyambut semua peserta didik, mempersiapkan setiap peserta didik yang didampingi oleh pendampingnya. Aditya didampingi kakaknya, Abkar dan Stella didampingi ibunya masing-masing.
- c. Fisioterapi melakukan koreksi posisi duduk anak dan alat-alat yang digunakan, Stella menggunakan Avo pada sepatunya dan duduk di kursi roda dengan tali pengaman. Akbar dan Aditya duduk di kursi kayu yang didesain khusus untuk melatih posisi duduk dan kekuatan ketahanan duduk mereka. Aditya dan Abkar didampingi ibunya masing-masing.
- d. Setelah semua siap, guru yang menjadi konduktor akan menyapa peserta didik menggunakan lagu, A untuk Abkar, Abkar apa kabar? guru memberi waktu untuk Abkar menjawab “baik”, jika Abkar tak menjawab guru akan mengulangi lagunya, dan ibu Abkar akan menyentuh Abkar dan mengarahkan ia untuk menjawab. Abkar dipandu perlahan-lahan dengan pias kata untuk berkata “baik”.



■ Gambar 5.13 Simbol senyum dan sedih.

Stella akan menjawab dengan diarahkan pada pias gambar senyum untuk baik dan gambar cemberut untuk sedang merasa kurang baik. Ibunya akan mengarahkan stimulasi gambar tersebut pada Stella, guru menunggu respon stella dan memberikan apresiasi atas respon

yang diberikan. Untuk Aditya dapat menjawab baik, saat guru bertanya A untuk Aditya, Aditya apa kabar? Baik! Jawab Aditya gembira.

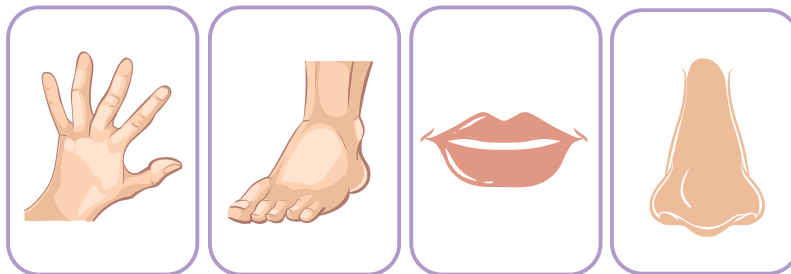
- e. Guru memperdengarkan musik lagu anggota tubuh, Guru bertanya apakah anak-anak mendengar suara musik? Siapa yang mendengar angkat tangannya! Akbar



♥ Gambar 5.14 Tangan Tos.

mengangkat tangan, Aditya juga. Stella belum merespon, guru memperdengarkan suara musik pada stella, dan bertanya apakah Stella mendengar suara musik? Stella menggerakkan badannya dan tersenyum. Guru berkata agar Stella mengangkat tangannya, kakak Stella membantu mengangkat tangan stella.

- f. Guru mengajak anak-anak menyanyikan lagu yang diperdengarkan dengan musik. Pada setiap bagian anggota tubuh guru akan menghentikan musik dan memperlihatkan pias gambar pada semua peserta didik secara bergantian. Menyentuh bagian tubuh yang disebutkan, tangan, kaki, mulut, mata dan telinga. Pendamping akan membantu menggerakkan setiap anggota tubuh yang disebutkan, kaki digoyangkan, tangan diangkat atau bertepuk, mulut disentuh dan dikembangkan senyuman, telinga disentuh, hidung disentuh.



♥ Gambar 5.15 Bagian utama tangan, kaki, mulut, hidung

- g. Guru kembali memperdengarkan lagu anggota tubuh dan menyebutkan fungsinya. Dimulai dengan kaki, memperlihatkan pias gambar kaki, memberikan sentuhan stimulasi pada bagian

kaki dasar atau telapak kaki peserta didik. Pendamping melakukan stimulasi mulai bagian bawah kaki yang dilepas alasnya pada rumput sintesis dengan digerak-gerakan 1-2, 1-5 secara bersama-sama.

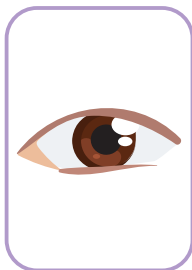


Gambar 5.16 Kaki



Gambar 5.17 Tangan

h. Guru memperdengarkan lagu anggota tubuh tangan, memperlihatkan pias gambar tangan, menunjukan tangan, dan fungsinya, pendamping memberikan stimulasi pada peserta didik untuk menggerakkan tangannya secara mandiri ke atas, memberi tos pada saat peserta didik mengangkat tangannya. Kemudian memberikan stimulasi untuk tangan digerakan naik-turun 1-2, 1-5 secara bersama-sama.



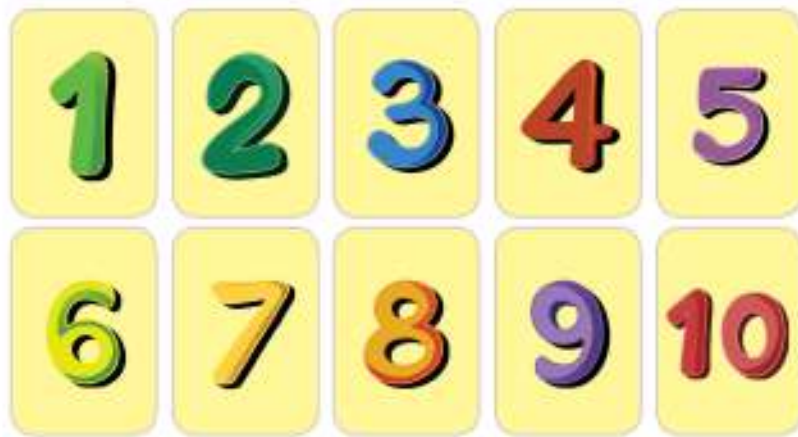
Gambar 5.18 Mata

i. Guru memperdengarkan lagu anggota tubuh mata, memperlihatkan pias gambar mata, menunjukan mata, menyentuhkan tangan peserta didik pada mata mereka, dan guru menyebutkan fungsinya. Peserta didik diberikan stimulasi benda yang dikenalnya pada bagian tengah pandangan peserta didik. Benda diarahkan perlahan ke kanan dan peserta didik melakukan *scanning* mengikuti gerak benda dengan matanya, Abkar dan Aditya dapat mengikuti dengan matanya, Untuk stella masih mengikuti dengan sedikit menggerakkan kepalanya. Kemudian dilakukan ke kiri, kegiatan melakukan *scanning* kembali dilakukan.

Untuk Aditya dan Abkar guru melanjutkan dengan *tracking*, atau melihat ke arah benda yang dipegang pada jarak kurang dari 30 cm sejajar penglihatan peserta didik, mereka

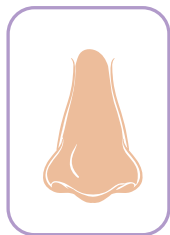
diminta melihat ke arah benda yang disebutkan guru. Coba Abkar lihat botol minum kamu ada di kanan, beri Abkar waktu untuk merespon, guru dapat menggoyangkan benda tersebut untuk menolong Abkar melihat gerak benda. Kemudian di arahkan untuk tempat makan yang dipegang di sisi kiri. Aditya dapat melakukan *tracking* ke atas dan ke bawah pada jarak 25 cm dari matanya.

Guru menggunakan pias angka 1-5 untuk Aditya, pias angka 1-10 untuk Abkar dan pias angka 1-2 untuk Stella.



♥ Gambar 5.19 Guru menggunakan pias angka untuk Aditya, Abkar, Stella

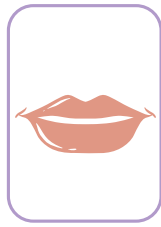
- j. Guru memperdengarkan lagu anggota tubuh, bagian hidung. Guru memperlihatkan pias gambar hidung, menunjukan hidung dan pendamping mengarahkan peserta didik, untuk menyentuh hidungnya masing-masing



♥ Gambar 5.20 Hidung

dengan tangannya. Guru menyebutkan fungsi hidung, untuk mencium. Guru memberikan stimulasi penciuman pada setiap peserta didik secara bergantian dengan bau harum pada bunga. Sebelumnya guru memastikan tidak ada peserta didik yang alergi pada bau tertentu atau pada bunga.

- k. Guru memperdengarkan lagu anggota tubuh, bagian mulut. Guru memperlihatkan pias gambar mulut, menunjukan mulut dan pendamping mengarahkan peserta didik untuk menyentuh mulutnya masing-masing dengan tangannya. Guru menyebutkan fungsi mulut, untuk berbicara. Guru memberikan stimulasi getaran saat



■ Gambar 5.21 Mulut

- bersuara pada setiap peserta didik secara bergantian. Stella menggunakan pita atau bulu berwarna merah untuk ditiup, mendorongnya bersuara, Stella beruara aaarrgghhhh... guru memberi apresiasi. Akbar dan Aditya diberi dorongan untuk berkata dan berbicara kata atau kalimat sederhana.
- l. Guru bersama peserta didik melakukan gerak lagu pada musik yang dimainkan dengan membuat gerakan pada masing-masing anggota tubuh dengan hitungan 1-5 bersama-sama. Masing-masing peserta didik distimulasi oleh pendampingnya mengikuti arahan guru.
- m. Guru dan pendamping melakukan rileksasi pada peserta didik, memberikan minum dan memberikan apresiasi pada setiap usaha yang dilakukan peserta didik.
- n. Guru melakukan refleksi bersama peserta didik, dengan pendamping, memberikan apresiasi pada capaian pembelajaran peserta didik hari ini.
- o. Bersama-sama pendamping merapikan anak dan mempersiapkan anak untuk duduk dengan nyaman. Guru mengucapkan terima kasih pada setiap peserta didik dengan melakukan tos atau menggerakan jempol, "kamu hebat!"
- p. Guru menutup kelas, bersama mengucapkan doa, dan bernyanyi untuk pulang. Peserta didik saling mengucapkan salam.
- q. Guru melakukan refleksi dan pencatatan.



 **Gambar 5.22** Buku Komunikasi guru dan orang tua

Pendidikan konduktif dapat dikembangkan guru sesuai kebutuhan, karakteristik peserta didik dan kondisi sekolah masing-masing. Dilakukan sebagai rutinitas pembelajaran yang dikolaborasi dengan situasi riil sekolah. Penggunaan musik dapat meningkatkan rasa rileks dalam belajar dan membangun perbendaharaan anak. Kombinasi seluruh aktivitas dengan gerak akan mengatur gerak anak secara beraturan dan terstruktur. Membantu mengendalikan gerakan mereka sesuai gerak yang teratur akan meningkatkan kemampuan kognitif mereka.

Latihan gerak dapat terus dikembangkan secara bertahap untuk mempelajari keterampilan duduk, berdiri, mengambil buku, dan membaca. Tahapan tugas yang dapat dikuasai peserta didik akan memberikan kepercayaan diri, untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental ketika dihadapkan pada tugas yang belum pernah dilakukan.

Peserta didik akan belajar merencanakan proses untuk melakukan tugas berdasarkan keterampilan yang sudah dikembangkan. Orang tua, keluarga atau pendamping akan mendorong stimulasi tersebut dilakukan di rumah dan membangun pola pengembangan secara bertahap pada peserta didik dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri.

Berikut contoh video yang berkaitan dengan materi pendidikan konduktif.



<https://www.youtube.com/watch?v=beID-o8mhJQ>

3. *Wheelchair dance* (Tarian Kursi Roda)

Tarian kursi roda atau *wheelchair dance* dilatihkan pada penyandang disabilitas fisik disertai hambatan intelektual untuk tujuan rekreasi dan rehabilitasi, menari di kursi roda berasal dari Swedia diciptakan oleh Els-Britt Larsson, pengguna kursi roda yang bekerja untuk Federasi Handicap Swedia, ia adalah salah satu perintisnya pada tahun 1968.



Gambar 5.23 Peserta didik menari melakukan gerakan tarian tradisional dengan kursi roda

Tarian kursi roda adalah tarian menggunakan kursi roda, dapat dilakukan dalam empat bentuk, yaitu sebagai berikut.

- Combi dance*, menampilkan tarian kursi roda dengan pasangan yang berbadan sehat.
- Duo dance*, menampilkan dua penari kursi roda yang menari bersama-sama.
- Group dance*, menampilkan beberapa penari kursi roda bersama-sama atau beberapa penari kursi roda dengan pasangan masing-masing yang berbadan sehat untuk mendampingi.
- Single dance*, menampilkan penari kursi roda secara tunggal, tanpa pasangan. Ia tampil sendiri dengan kursi rodanya.

Berikut video Tarian
Kursi Roda WAFCAI



[https://www.youtube.com/
watch?v=rk_lhbtTZiw](https://www.youtube.com/watch?v=rk_lhbtTZiw)

Tarian kursi roda untuk peserta didik disabilitas fisik dengan hambatan intelektual diperlukan guru atau pendamping yang memegang atau menggerakkan kursi roda tersebut. Gerakannya mengikuti irama musik yang diperdengarkan. Gerakan-gerakan dan ritme alunan musik pada tarian kursi roda dapat meningkatkan kemampuan motorik, gerakan sendi sendi, dapat meningkatkan respon, ekspresi kegembiraan secara emosi bagi peserta didik dan pendampingnya.

Mari kita simak proses pembelajaran tarian kursi roda di kelas Ibu Mai, tentunya ini merupakan contoh. Bapak-ibu guru dan orang tua dapat mengembangkan sesuai dengan kebutuhan, karakteristik peserta didik dan kondisi daerah masing-masing

Perahu Layar, Ciptaan Ki Narto Sabdo

<i>Yo konco ning nggisik gembiro</i>	<i>Adik jawil dik</i>
<i>Anglerap-lerap banyune segoro</i>	<i>Jebul wis sore</i>
<i>Angliyak numpak prahu layar</i>	<i>Witing kelopo katon ngawe-ngawe</i>
<i>Ing dino minggu keh pariwisito</i>	<i>Prayogane becik balik wae</i>
<i>Alon praune wis nengah</i>	<i>Dene sesuk esuk</i>
<i>Byak byuk banyu pinelah</i>	<i>Tumandang nyambut gawe...</i>
<i>Ora jemu-jemu karo mesem ngguyu</i>	
<i>Ngilangake roso lungkrah lesu</i>	

Suasana kelas Ibu Mai hari ini terlihat berbeda karena proses pembelajaran dilakukan dengan modifikasi tarian kursi roda. Lagu "perahu layar" terdengar berkumandang membelah bumi Patean. Langit saat itu begitu cerah, angin bertiup sepoi-sepoi, aroma bunga tanaman kopi semerbak. Bangunan bambu tempat anak-anak murid Ibu Mai belajar terlihat sejuk karena berada di tengah rimbunnya pepohonan. Suara gelak tawa anak-anak didik Ibu Mai terdengar riang

dan bersahutan dengan irama gending Jawa. Di dalam ruangan terlihat Stella duduk di kursi roda ditemani ibunya, Stella mendapat pinjaman kursi roda karena dia belum memilikinya. Selain Stella, terlihat juga Aditya, ia menggunakan krek, ia juga ikut dalam tarian kursi roda, ia didampingi kakaknya. Kakaknya memegang kursi roda Aditya dari belakang, meskipun begitu Aditya mampu menggerakkan roda kursi rodanya dengan kekuatan tangannya sendiri. Di sisi lain terlihat Ibu Mai sedang mempersiapkan semua peserta didiknya dan pendamping mereka, beliau juga menyiapkan musik dan menata ruang kelas agar lebih leluasa untuk semua kursi roda bergerak kesana kemari. Pak Isworo guru yang akan mengajarkan tarian kursi roda juga sudah siap. Pak Isworo selalu bersemangat dan gembira, begitupun para peserta didiknya, itu karena belajar dengan menggunakan musik dan tarian sangatlah menyenangkan. Ketika tarian kursi roda sudah dimulai terlihat Abkar, *Cerebral Palsy* begitu menikmati gerakannya, ia terlihat meliuk di kursi rodanya. Pak Isworo memberikan contoh gerakan tangan dengan jari-jari yang memegang ujung selendang. Ibu Abkar mengikuti gerakan tersebut sambil matanya bertatapan dengan Abkar. Terlihat kedekatan antara mereka yang begitu dalam, yang memancarkan cinta ibu dan anak yang sangat mengharukan bagi sesiapaapun yang menyaksikannya. Pada saat yang sama Stella, *Acute Flaccid Paralysis*, juga terlihat sangat gembira di kursi rodanya yang dipasang sabuk pengaman agar ia tidak jatuh. Ibunya terlihat menggerakkan selendang mengikuti irama dan arahan pak Isworo. Stella tersenyum girang setiap kali selendangnya digerakkan. Aditya juga tak kalah gembira, ia juga memegang selendang seirama dengan kakaknya, Aditya duduk di kursi roda dan menggoyangkan kepala serta tangannya mengikuti irama musik. Seseekali terdengar tawa riang Aditya di sela-sela tariannya.

Pak Isworo meminta para pendamping untuk mendorong kursi roda secara pelan sambil mengikuti irama gending.

Kursi roda bergerak perlahan, Abkar tertawa riang ketika kursi rodanya membawanya menari bersama ibunya. "Bahagia" satu kata yang paling bisa mewakili pemandangan ini. Di sisi lain, terlihat Aditya memegang tangan kakaknya dalam setiap gerakan kursi rodanya. Stella tak pernah melepaskan senyum cantiknya, tangannya kadang terhentak-hentak merespon musik dan gerak bahagia yang diwujudkan dengan sepenuh hati. Ibu Mai dan orang tua lain duduk menonton sambil bertepuk tangan. Beberapa orang tua dan ibu Mai terlihat ikut menggerakkan kaki dan tangan, seperti yang dicontohkan Pak Isworo. Mereka juga sangat senang dan ikut menari. Tiba-tiba Aditya mencoba menarik tangan ibu Abkar dari pegangan kursi roda. Ternyata Aditya ingin ikut mendorong kursi roda, dia ingin ikut menari bersama Abkar. Sayangnya, tinggi badan Aditya belum cukup untuk menggantikan posisi ibu Abkar. Sebenarnya semua peserta didik di kelas ibu Mai mendapatkan jadwal latihan menari tarian kursi roda. Pak Isworo mencarikan tembang Jawa yang bisa dipakai untuk mengiringi tarian, dan pilihannya jatuh pada lagu "*perahu layar*". Kata ibu Abkar, setiap selesai latihan, Abkar pasti bercerita kepada bapak dan kakaknya, "aku arep nari meneh mas, aku seneng, ibu nari nganggo kursi rodaku", (aku mau nari lagi mas,aku senang ibu nari dengan kursi rodaku), begitu celoteh Abkar pada kakaknya. Meskipun tangan dan kaki Abkar, Stella, dan Aditya terlihat kaku, namun saat mereka menari mereka mampu menggerakkan tangan mereka walaupun dengan gerakan yang terbatas. Tangan mereka juga tidak segemulai penari pada umumnya. Namun ketika kursi roda mereka bergerak ke kanan dan ke kiri, ke depan dan ke belakang, ditimpali dengan langkah kaki pendamping mereka, mengikuti ritme gending. Pemandangan itu menampilkan keindahan dan keunikan yang membahagiakan bagi yang melihatnya.

Tarian kursi roda, bagi Abkar, Aditya dan stella serta Ibu - kakaknya, merupakan salah satu kegiatan yang membantu

mereka bisa lebih tenang. Otot-otot peserta didik, setelah menari terlihat lebih lentur, dan lebih dari itu, Abkar dan Ibunya saling membagi cinta, harapan dalam irama hati dengan kasih tak bersyarat. Peserta didik juga berinteraksi dengan Ibu atau kakaknya, mereka juga berinteraksi dengan teman-temannya. Musik membawa kebahagiaan dalam setiap proses belajar mereka dengan menggunakan kursi roda.

Dalam proses pembelajaran dengan tarian kursi roda ini tahapan yang dilakukan Ibu Mai sebagai berikut:

- Melakukan persiapan dengan mengomunikasikan gerakan apa saja yang dapat dilakukan peserta didiknya pada fisioterapi dan guru menari.
- Bersama pak Isworo, guru tari, memilih musik daerah setempat yang memiliki irama dan konten yang sesuai bagi peserta didiknya.
- Mencoba tarian kursi roda tersebut, sehingga dapat mengantisipasi kendala-kendala yang mungkin terjadi. Menjelaskan dan mengajarkan pada Ibu atau kakak atau pendamping anak bagaimana cara mendorong kursi roda, menggerakkannya dan menjaga agar tetap aman bagi peserta didik selama proses pembelajaran tarian kursi roda berlangsung.
- Menata ruang kelas atau ruang lain yang tidak banyak furniture untuk kegiatan pembelajaran tarian kursi roda.
- Mendampingi peserta didik selama Pak Isworo mengajarkan tarian kursi roda.
- Melakukan refleksi bersama peserta didik.
- Melakukan refleksi bersama orang tua.
- Melakukan refleksi bersama Pak isworo.
- Membuat catatan-catatan perbaikan, penguatan dan kreasi yang lebih bervariasi pada koreografi tarian kursi roda untuk mengembangkan proses pembelajaran yang lebih maksimal.
- Merencanakan penampilan peserta didik dalam acara-

acara khusus di sekolah atau kegiatan lain untuk membangun rasa percaya diri peserta didik dan mengembangkan kebinekaan global pada budaya dan nilai-nilai luhur tradisional di Indonesia.

Bapak-ibu guru dapat mengembangkan proses pembelajaran tarian kursi roda ini di sekolah masing-masing. Bentuk populer dari tarian kursi roda ini termasuk *waltz*, *tango*, *samba*, dan *rumba*. Untuk membangun Profil Pelajar Pancasila kita dapat menggunakan musik-musik tradisional negara kita, yang mengembangkan kecintaan pada budaya lokal dan melestarikan tradisi-tradisi luhur yang didalamnya sarat akan nilai-nilai luhur Pancasila.

C. Anak-Anak Hebat dan Guru-Guru Luar Biasa

1. Abkar Sang Jagoan Super



Gambar 5.24 Pembelajaran berbasis keunikan peserta didik

Sumber: Nina Dewi Nurchipayana

Abkar yang super dengan segenap keterbatasannya melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat dan gembira bersama teman dan gurunya. Abkar selalu ingin menyelesaikan tugasnya dan menikmati setiap aktivitas belajar yang dilakukan di sekolahnya. Abkar juga belajar membuat batik dan komputer sebagai keterampilan

yang diminatinya untuk melatih kemampuan seluruh indera dan sensori geraknya. Pembelajaran di sekolah Abkar dilakukan secara holistik dan berbasis alam disekitarnya.

Untuk lebih memahami sosok Abkar dapat dilihat dari tautan berikut ini.



<https://youtu.be/t56uI08R2r0>

2. Pembelajaran yang Menyenangkan



Gambar 5.25 Pembelajaran yang dilakukan secara holistik

Sumber: Sayap ibu

Suasana pembelajaran peserta didik disabilitas fisik dengan hambatan intelektual kelas 8 di SLBN 3 Semarang. Guru dapat melihat proses pembelajaran mulai dari kedatangan peserta didik. Guru melakukan sapaan, tos, mengenalkan nama hari dan tanggal hingga aktivitas akademik, mobilitas, pengenalan dan interaksi dengan lingkungan. Melakukan kemandirian dalam peran di masyarakat, dan bagaimana guru melakukan refleksi bersama peserta didik.

Suasana pembelajaran peserta didik disabilitas fisik dengan hambatan intelektual



<https://www.youtube.com/watch?v=-KCBfbvEN5E>

3. Optimalisasi Alat Bantu Gerak bagi Disabilitas Fisik Disertai Hambatan Intelektual

Melakukan berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran akademis, seni budaya, dan aktivitas sehari-hari mendorong kemampuan kemandirian disabilitas fisik lebih optimal, dilakukan dengan didasari Asesmen dan kerja sama dengan ahli lain serta implementasinya di rumah dan sekolah. Berikut contoh video yang berkaitan dengan materi optimalisasi alat bantu gerak bagi disabilitas fisik.



 **Gambar 5.26** Suasana belajar yang menyenangkan

Sumber: Sayap ibu

Optimalisasi
Alat Gerak Bagi
Penyandang Spastik
Pada Anak Disabilitas
fisik.



<https://www.youtube.com/watch?v=ND6ESbmJwWk>

4. Reza Melompat Lebih Tinggi

Reza Adi Kurniawan adalah seorang sarjana *Communication in advertising*, University of Canberra. Ia mendapatkan beasiswa S2 di University Adelaide, Australia. Perjalanan perjuangan Reza tak lepas dari peran keluarga yang luar biasa, Reza ingin menyadarkan para orang tua supaya memiliki optimisme seperti orang tuanya. Kunci utama yang dapat dipegang adalah mengembangkan karakter sejak dini dan itu dimulai dan dilakukan dalam keluarga.



Gambar 5.27 Dukungan keluarga dan teman dalam keberhasilan setiap langkah

Sumber: Sulis Bambang

D. Kontemplasi Proses Pembelajaran

Lebih lengkapnya dapat dilihat dalam tautan berikut.



https://www.ypedulikasihabk.org/2021/03/13/reza-sosok-cerebral-palsy-yang-menjadi-sarjana-dan-magister-australia/?fbclid=IwAR3fKO2GR4rz3qH_larHqXt6hodvRo3ABJ9MkwzF7O7p1m7C3EmfZjk9yiw

Hal-hal terbaik bagi guru dalam bekerja bersama peserta didik disabilitas fisik disertai hambatan intelektual adalah kedua belah pihak baik guru maupun peserta didik berproses dari waktu ke waktu saling beradaptasi dan belajar mencapai tujuan belajar, saling memberikan kegembiraan dalam proses bersama mencapai kemandirian bagi peserta didik. Mengamati perkembangan peserta didik, melakukan evaluasi dan membuat perbaikan-perbaikan menjadi bagian yang menyenangkan untuk guru, karena akan dapat

mengukur capaian belajar peserta didik dan capaian mengajar guru. Kontemplasi sebaiknya dilakukan setiap kali guru selesai mengajar atau melakukan aktivitas dengan peserta didik. Buatlah catatan yang tersimpan dengan baik untuk menjadi bagian dari keberhasilan-keberhasilan yang dicapai. Akan sangat menarik dan penuh keseruan jika disertai gambar atau rekaman video selama proses berlangsung. Guru dapat menggunakannya sebagai bagian proses evaluasi dan laporan perkembangan pada orang tua, serta akan sangat menyenangkan bagi peserta didik jika sesekali diajak menonton video dirinya dalam proses belajar.

Terdapat lima cermin yang akan kita gunakan untuk kontemplasi ini;

1. Apakah peserta didik dan guru gembira selama menjalani proses belajar?
2. Perubahan apa sajakah yang telah dicapai peserta didik?
3. Hal-hal menarik apakah yang terjadi selama proses berlangsung?
4. Apakah yang harus diperbaiki untuk proses pembelajaran berikutnya?
5. Kegiatan apa saja yang bisa dilakukan di rumah bersama orang tua?

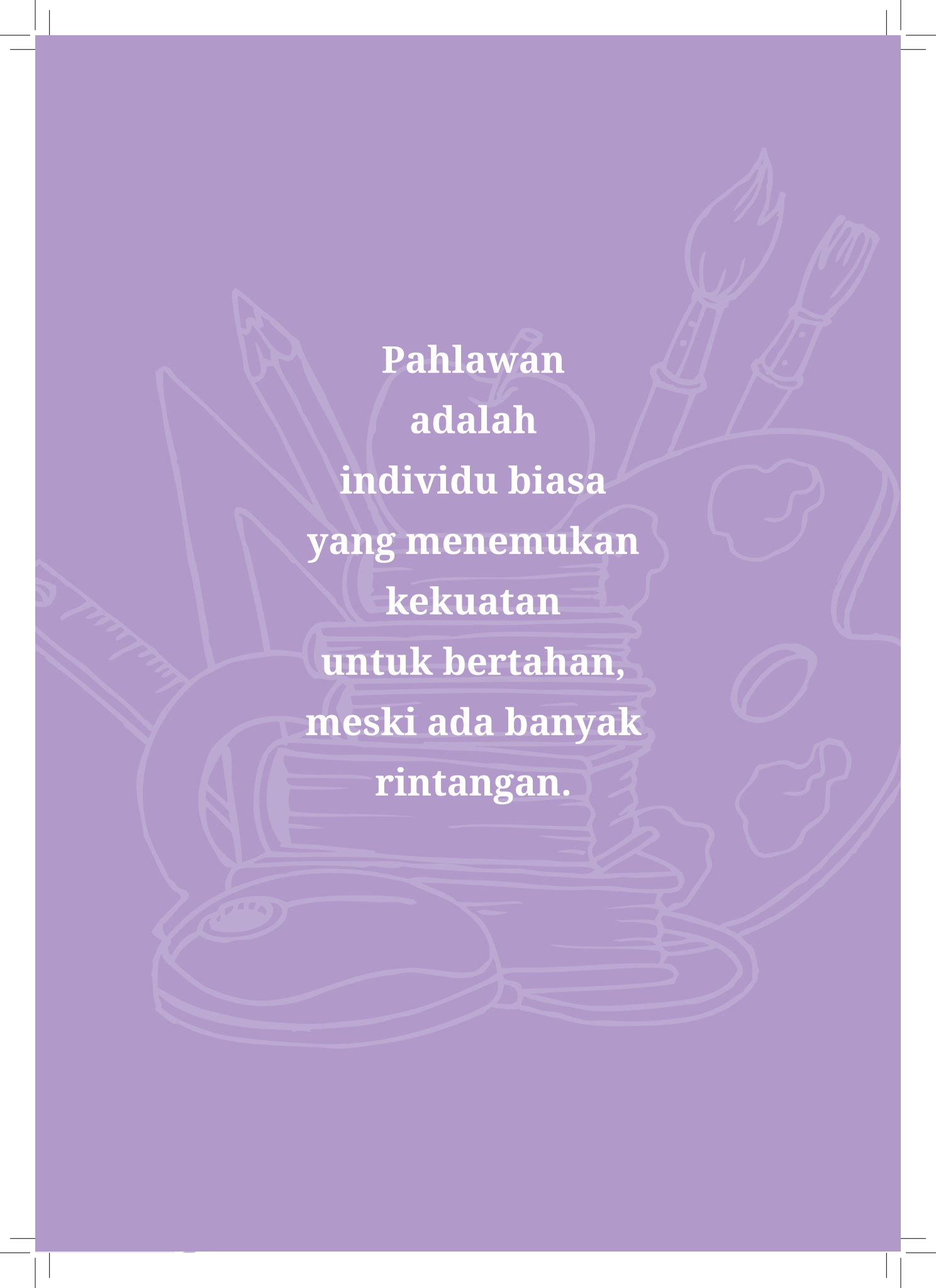
Kontemplasi guru secara pribadi juga sebaiknya dilakukan, karena sebagai individu memiliki kondisi yang berbeda dengan segenap perjuangan hidup kita sebagai guru dan tulang punggung keluarga. Guru membutuhkan saat-saat untuk dirinya melepaskan rutinitas, memberikan ruang bagi diri sendiri, atau setidaknya memulihkan kelelahan dengan berdiam diri. Melakukan *recovery* bagi diri kita, memuji keberhasilan kita, dan mendorong diri kita untuk tidak pernah menyerah, serta melakukan apa yang kita cintai dan mencintai apa yang kita lakukan.



 Gambar 5.28 Merdeka dan bahagia

Apakah yang paling anda sukai saat ini? Pejamkan mata dan bayangkanlah. Tariklah nafas dan tersenyumlah sambil mengingat kejadian lucu yang membuat anda tertawa bahagia. Kemudian lihatlah cermin dan katakan, “saya telah melakukan pekerjaan hebat hari ini!”. Buat secangkir minuman kesukaan anda dan duduk dengan nyaman untuk memulai kontemplasi pribadi sebagai guru secara jujur dan terbuka.

Dengan memberikan waktu bagi diri kita, kelelahan dan rasa penat akan beban masalah pekerjaan, keluarga dan tuntutan hidup akan lebih terasa ringan. Sebagai guru kita seringkali merasa sudah bekerja keras, melakukan banyak hal, mengambil lembur dan *bekerja melampaui waktu*. Selanjutnya menyelesaikan tugas-tugas administrasi tapi tetap saja *kita merasa jalan ditempat, atau tak mengalami kemajuan apa-apa*. Seperti berlari di tempat, kita berlari ribuan kilo ternyata masih berdiri di tempat yang sama. Nah, jika sudah seperti itu lakukanlah hal-hal yang menyenangkan bersama teman dan keluarga. Kurangi interaksi di media sosial dan mulailah interaksi dalam dunia nyata, lakukan hobbi yang mengembangkan kreativitas yang bisa juga mendatangkan rejeki. Selanjutnya berolahraga untuk kebugaran, dan yang terpenting bersyukur karena itu akan membangun kembali energi anda. Dan lihatlah, peserta didik anda sangat membutuhkan anda, jangan pernah berhenti mengajar, dan jangan pernah menyerah!



**Pahlawan
adalah
individu biasa
yang menemukan
kekuatan
untuk bertahan,
meski ada banyak
rintangan.**