



# C.I.N.T.A BOARD GAME

Celebrating INclusion,  
Tolerance, and Acceptance

# BUKU PANDUAN

C.I.N.T.A. BOARD GAME



I Ketut Trika Adi Ana  
Ni Kadek Dwipayani

**CINTA Board Game: Merayakan Perbedaan, Menyehatkan Fisik dan Mental, Menyebarkan Cinta Kasih di Sekolah Inklusif**

**I Ketut Trika Adi Ana  
Ni Kadek Dwipayani**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
Fakultas Bahasa dan Seni  
Jurusan Bahasa Asing  
Prodi. Pendidikan Bahasa Inggris  
2025**

## Daftar Isi

<b>Daftar Isi</b> .....	ii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Pendahuluan</b> .....	1
<b>Konsep Permainan</b> .....	2
<b>Tujuan Permainan</b> .....	3
<b>Mekanisme Permainan</b> .....	5
<i>Komponen Permainan:</i> .....	6
<i>Cara Bermain:</i> .....	6
<b>Dampak yang Diharapkan</b> .....	9
<b>Penutup</b> .....	11
<b>Daftar Pustaka</b> .....	12

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kami panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, buku panduan C.I.N.T.A. Board Game (Celebrating Inclusion and Nurturing Tolerance with Affection) ini dapat disusun sebagai bagian dari upaya membangun budaya sekolah yang inklusif, penuh cinta kasih, dan menghargai perbedaan.

Permainan ini hadir sebagai respons atas masih rendahnya pemahaman sebagian besar siswa terhadap pendidikan inklusif dan keberadaan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di lingkungan sekolah. Tidak jarang, ketidaktahuan ini berujung pada perilaku perundungan, pengucilan, hingga hilangnya rasa percaya diri pada anak-anak yang seharusnya bisa tumbuh dengan bahagia dan setara. Oleh karena itu, C.I.N.T.A. Board Game dirancang bukan hanya sebagai alat pembelajaran yang menyenangkan, tetapi juga sebagai sarana refleksi untuk menumbuhkan empati, toleransi, dan kepedulian terhadap sesama.

Berbeda dari permainan digital yang kini mendominasi waktu anak-anak, C.I.N.T.A. Board Game dikembangkan dalam bentuk permainan papan untuk mengurangi ketergantungan terhadap gawai. Permainan ini juga dilengkapi dengan aktivitas fisik ringan dan menyenangkan yang mendukung kesehatan mental dan fisik anak. Di dalamnya, terdapat kartu apresiasi dan kartu hukuman berbasis jenis ABK, yang tidak hanya menghibur tetapi juga mendidik dan membangun kesadaran sosial secara langsung.

Kami berharap permainan ini dapat menjadi media edukatif yang efektif, baik di sekolah, komunitas, maupun keluarga, dalam membentuk generasi yang peduli, berempati, dan siap hidup berdampingan dalam keberagaman.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengembangan permainan ini. Semoga C.I.N.T.A. Board Game dapat menjadi salah satu langkah kecil menuju perubahan besar: terciptanya lingkungan belajar yang lebih ramah, adil, dan penuh cinta.

Singaraja, Mei 2025

Tim Pengembang

C.I.N.T.A. Board Game

## **Pendahuluan**

Pendidikan inklusif merupakan landasan utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang ramah, adil, dan memanusiakan setiap individu. Sekolah sebagai institusi yang berperan dalam pembentukan karakter, bertanggung jawab untuk menanamkan nilai toleransi dan empati sejak dini kepada siswa (Sugiarti et al., 2022). Hal ini penting agar siswa dapat belajar menerima serta menghormati perbedaan, termasuk perbedaan yang dimiliki oleh teman-teman berkebutuhan khusus. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa pemahaman mengenai pendidikan inklusif di Indonesia masih belum merata (Salma & Najibah, 2025). Banyak anak yang belum sepenuhnya mengerti konsep ini, terbukti dari maraknya kasus perundungan terhadap anak berkebutuhan khusus di berbagai sekolah (Buchori & Wulandari, 2023). Mereka kerap mengalami pengucilan, menjadi sasaran ejekan, atau bahkan diperlakukan tidak adil akibat minimnya pemahaman dan kesadaran dari teman-teman sebaya mereka (Cahyandari & Wangi, 2022).

Menanggapi permasalahan tersebut, penulis menciptakan sebuah permainan yang edukatif dan inovatif, yaitu CINTA *board game*, akronim dari *Celebrating INclusion, Tolerance, and Acceptance*. Inovasi ini dirancang lebih dari sekadar sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mampu membangun kesadaran sosial, mengembangkan empati, menanamkan cinta kasih kepada sesama, serta penghargaan terhadap keberagaman. Melalui

pendekatan yang menyenangkan, permainan ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan siswa. Dengan menyentuh aspek afektif, permainan ini diharapkan dapat memfasilitasi proses internalisasi nilai-nilai toleransi secara lebih efektif.

### **Konsep Permainan**

CINTA *Board game* merupakan hasil inovasi dari permainan tradisional ular tangga yang telah dimodifikasi secara kreatif. Dalam adaptasi ini, ular yang biasanya menjadi bentuk penalti digantikan dengan kartu hukuman, sedangkan tangga yang berperan mempercepat langkah pemain diganti dengan kartu apresiasi. Setiap kartu didesain dengan skenario yang merefleksikan dinamika interaksi sehari-hari dalam konteks pendidikan inklusif, baik perilaku yang perlu dikoreksi maupun yang perlu diapresiasi.

Permainan ini tidak dikembangkan secara digital. Di tengah dominasi teknologi digital dalam dunia anak-anak masa kini, kehadiran permainan ini dalam bentuk fisik menjadi pendekatan alternatif yang sengaja dipilih sebagai respons terhadap fenomena *screentime* berlebihan pada anak. Penelitian menunjukkan bahwa paparan layar yang terus-menerus dapat berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional anak, termasuk menurunnya kemampuan berinteraksi dan berempati (Deshpande et al., 2024). Dengan format *board game* konvensional, permainan ini dapat

mengurangi ketergantungan terhadap *gadget*, sekaligus mendorong interaksi sosial langsung antar pemain. Melalui aktivitas bermain tatap muka, anak-anak dapat melatih keterampilan komunikasi interpersonal, empati, serta kerja sama tim, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial (Noda et al., 2019).

Selain itu, elemen kartu hukuman dalam permainan ini tidak hanya berisi sanksi berupa pengurangan langkah atau kehilangan giliran, tetapi juga menyisipi instruksi untuk melakukan aktivitas fisik sederhana yang menyehatkan. Contohnya, melakukan 5 kali *jumping jack* sembari menyebutkan satu jenis anak berkebutuhan khusus dan melakukan gerakan peregangan tangan sembaril menyebutkan satu nilai positif dalam pendidikan inklusif. Dengan begitu, permainan tidak hanya menjadi media rekreatif, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukatif yang mendukung kebugaran fisik dan menanamkan nilai-nilai sosial yang inklusif.

### **Tujuan Permainan**

*CINTA Board game* dikembangkan dengan tujuan edukatif dan pengembangan karakter anak secara komprehensif. Tidak hanya fokus pada internalisasi nilai-nilai cinta kasih dan toleransi, permainan ini juga bertujuan untuk mendukung keseimbangan kesehatan mental dan fisik anak melalui aktivitas reflektif dan aktivitas gerak sederhana yang menyenangkan. Tabel 1 berikut

menggambarkan keterkaitan antara tujuan permainan dan aktivitas yang terdapat dalam permainan.

Tabel 1. Tujuan Permainan

No	Tujuan	Aktivitas dalam Permainan yang Mendukung Tujuan
1.	Meningkatkan pemahaman anak tentang pendidikan inklusif dan ragam anak berkebutuhan khusus (ABK)	Membaca dan mendiskusikan isi kartu apresiasi dan kartu hukuman yang memuat konteks inklusif.
2.	Menumbuhkan rasa empati, toleransi, dan cinta kasih kepada teman yang berbeda	Merespons situasi pada kartu dengan refleksi bersama
		Memberi contoh perilaku positif saat bermain.
3.	Meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama antarsiswa	Bermain secara berkelompok dengan sistem giliran.
		Memberikan dukungan dan semangat saat pemain lain terkena hukuman.
4.	Mengurangi potensi <i>bullying</i> dan diskriminasi terhadap ABK	Menyadari konsekuensi dari tindakan diskriminatif melalui kartu hukuman.
		Mengalami simulasi nyata empati.
5.	Mendorong kebugaran fisik anak melalui permainan aktif	Melakukan aktivitas fisik ringan seperti jumpy jack, berdiri satu kaki, atau peregangan saat mendapatkan kartu hukuman.
6.	Mendukung kesehatan mental anak melalui permainan yang membahagiakan dan reflektif	Bermain dengan suasana menyenangkan sambil berdiskusi
		Menyadari nilai diri dan orang lain.

		merasakan penghargaan atas perilaku positif melalui Kartu Apresiasi.
--	--	--

### **Mekanisme Permainan**

Permainan ini dapat dimainkan oleh 2-6 pemain yang secara bergiliran melempar dadu dan menggerakkan pion sesuai angka yang diperoleh. Saat pion berhenti pada kotak tertentu, pemain akan mengambil kartu apresiasi atau kartu hukuman sesuai simbol yang tertera pada kotak. Setiap kartu memuat narasi yang merefleksikan perilaku positif atau negative terkait sikap terhadap teman berkebutuhan khusus.

Kartu apresiasi memberikan insentif berupa tambahan langkah atau kesempatan bermain lagi, sebagai bentuk penguatan terhadap tindakan inklusif. Contohnya, "Kamu membantu teman tuna netra mencari bukunya. Maju 3 langkah!" Sedangkan kartu hukuman memberikan pembelajaran dari tindakan negatif, misalnya "Kamu menertawakan teman yang sulit membaca. Mundur 2 langkah dan lakukan 5 jumping jack sambil menyebutkan satu jenis ABK."

Pemenang dari permainan ini tidak hanya ditentukan oleh siapa yang terlebih dahulu mencapai garis akhir, tetapi juga oleh siapa yang menunjukkan sikap inklusif terbaik selama permainan. Hal ini dapat memberikan pemahaman bahwa dalam kehidupan nyata, kemenangan bukan hanya soal kecepatan, melainkan tentang menjadi pribadi yang peduli dan penuh cinta.

***Komponen Permainan:***

- a. 1 papan permainan (modifikasi papan ular tangga berisi 100 kotak)
- b. 6 pion warna-warni
- c. 1 dadu
- d. 40 kartu apresiasi
- e. 40 kartu hukuman
- f. Buku panduan permainan dan jenis-jenis anak berkebutuhan khusus (untuk referensi pemain)

***Cara Bermain:***

- a. Semua pemain melempar dadu pada awal permainan. Pemain dengan angka tertinggi mendapatkan kesempatan bermain terlebih dahulu.
- b. Pemain melempar dadu dan memindahkan pion sesuai jumlah mata dadu.
- c. Jika pemain berhenti di kotak yang memiliki simbol, maka harus mengambil kartu sesuai simbol tersebut. Simbol  bermakna ambil Kartu Apresiasi dan simbol  berarti ambil Kartu Hukuman.
- d. Instruksi yang tercantum pada kartu harus dilaksanakan. Beberapa kartu memberikan keuntungan, sedangkan yang lain memberikan tantangan atau mengharuskan mundur.

- e. Selama permainan, beberapa kartu akan memberikan pengetahuan atau fakta menarik tentang anak berkebutuhan khusus.
- f. Pemain pertama yang mencapai kotak ke-100 dengan menunjukkan sikap inklusif terbaik selama permainan menjadi pemenang.
- g. Penilaian sikap inklusif dapat dilakukan oleh guru/pendamping berdasarkan interaksi pemain (misalnya, membantu teman yang tertinggal dan merespon dengan empati pada kartu hukuman).



Gambar 1. Komponen CINTA Board Game



Gambar 2. Komponen CINTA Board Game

### Dampak yang Diharapkan

Melalui *CINTA board game*, diharapkan mampu membentuk perubahan positif dalam sikap dan cara berpikir peserta didik terhadap keberagaman. Beberapa dampak yang ditargetkan antara lain:

- a. Terbangunnya Sekolah Ramah Perbedaan

Siswa berperan aktif sebagai agen perubahan yang menyebarkan semangat inklusivitas dan mendorong

lingkungan sekolah yang menghargai semua anak, tanpa kecuali.

b. Peningkatan Kepedulian Sosial

Permainan ini memfasilitasi tumbuhnya sikap tanggung jawab sosial dan memperkuat semangat kerja sama di antara siswa, serta mendorong kolaborasi yang sehat dalam konteks kehidupan sosial sekolah.

c. Pengurangan Perilaku Bullying dan Eksklusi

Dengan meningkatnya pemahaman, empati, dan perspektif terhadap kondisi teman sebaya, potensi terjadinya perundungan maupun pengucilan terhadap anak berkebutuhan khusus dapat diminimalkan secara signifikan.

d. Pembelajaran yang Menyenangkan, Sehat, dan Reflektif

Proses belajar tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikan dimensi afektif dan fisik. Melalui kegiatan bermain yang bermakna, siswa diajak merefleksikan nilai-nilai positif sambil tetap aktif dan bersemangat. Aktivitas fisik ringan mendukung gaya hidup sehat. Permainan yang menyenangkan dan inklusif berperan dalam menurunkan stres, meningkatkan rasa bahagia, dan membangun kepercayaan diri. Penguatan positif melalui kartu apresiasi turut memperkuat rasa dihargai dan diterima di lingkungan sosial anak.

## **Penutup**

*CINTA Board game* merupakan sebuah inovasi edukatif yang memadukan nilai moral, pengetahuan, pengalaman, dan kesehatan menjadi satu kesatuan yang menyenangkan. Permainan ini merupakan jembatan antara teori dan praktik dalam pendidikan karakter, khususnya dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, sehat secara fisik dan mental, tetapi juga hangat dalam kasih dan aktif dalam interaksi nyata. Sebab, idealnya bukan hanya sebagai ruang akademik, melainkan sebagai ruang bersama yang memuliakan keberagaman, tempat setiap anak memiliki kesempatan yang setara untuk tumbuh, belajar, dan mencintai dalam kebersamaan.

## Daftar Pustaka

- Buchori, T., & Wulandari, P. Y. (2023). Bullying pada Siswi Disabilitas Intelektual di Sekolah Dasar Surabaya. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.17977/um031v9i22023p107-111>
- Cahyandari, C., & Wangi, B. S. (2022). Upaya Preventif bagi Anak Disabilitas yang Mengalami Bullying. *Jurnal Magister Hukum Argumentum*, 8(1), 23–30.
- Deshpande, S., Sachdev, A., Maharana, A., Zadey, S., Dharmadhikari, S. P., Ghate, S., Godatwar, P., Ojha, N. K., & Sharma, S. (2024). Screen Use Time and Its Association With Mental Health Issues in Young Adults in India: Protocol for a Cross-Sectional Study. *JMIR Research Protocols*, 13, e39707. <https://doi.org/10.2196/39707>
- Noda, S., Shiotsuki, K., & Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with board games: a systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13, 22. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0164-1>
- Salma, Q. A., & Najibah, F. (2025). Pendidikan Inklusi di SDN Ciracas Jakarta Timur: Tantangan dan Implementasi di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Vol.*, 2(2), 1–20.
- Sugiarti, R., Erlangga, E., Suhariadi, F., Winta, M. V. I., & Pribadi, A. S. (2022). The influence of parenting on building character in adolescents. *Heliyon*, 8(5), e09349. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09>

## Lampiran 1. Jenis-Jenis Kebutuhan Khusus

No.	Jenis ABK	Ciri Utama	Kebutuhan Khusus dalam Pembelajaran
1	Tunarungu	Tidak dapat mendengar sebagian atau seluruh suara	Bahasa isyarat, visualisasi, posisi duduk depan
2	Tunanetra	Tidak dapat melihat sebagian atau seluruh penglihatan	Braille, pendamping, penjelasan verbal
3	Tunagrahita ringan	Keterbatasan intelektual, lambat memahami pelajaran	Penjelasan sederhana, pengulangan, visual konkret
4	Lambat Belajar	Kesulitan memproses informasi, meskipun tidak disabilitas	Tempo belajar lambat, latihan rutin
5	Disleksia	Kesulitan membaca, mengeja, atau menulis	Dukungan fonetik, penggunaan audio, sabar dan toleran
6	Autisme (Spektrum ASD)	Kesulitan komunikasi sosial, suka rutinitas, sensitif	Struktur jelas, lingkungan tenang, empati sosial
7	ADHD	Sangat aktif, sulit konsentrasi, impulsif	Aktivitas fisik terkontrol, tugas pendek, perhatian penuh
8	Cerebral Palsy	Gangguan gerak dan otot akibat kerusakan otak	Alat bantu fisik, waktu tambahan, ruang gerak
9	Tunanada (Gangguan bicara)	Kesulitan bicara jelas atau tidak bisa bicara	Visual, gesture, bicara perlahan dan jelas
10	Gangguan Emosional	Mudah marah, cemas berlebihan,	Pendekatan emosional, dukungan psikologis

		sulit mengontrol emosi	
--	--	---------------------------	--

## Lampiran 2. Contoh Kasus Positif dan Negatif

No.	Jenis ABK	Contoh Kasus Negatif (untuk Kartu Hukuman)	Contoh Kasus Positif (untuk Kartu Apresiasi)
1	Tunarungu	Kamu berbicara sambil menutup mulut saat teman tunarungu membaca gerakan bibir.	Kamu berbicara perlahan dan menghadap wajah teman tunarungu agar dia bisa membaca gerakan bibirmu.
2	Tunanetra	Kamu meninggalkan teman tunanetra saat dia kesulitan menemukan kelas.	Kamu memandu teman tunanetra dengan suara ramah menuju kelas.
3	Autisme	Kamu merasa kesal karena teman autis ingin duduk di tempat yang sama setiap hari.	Kamu memahami bahwa rutinitas membuat teman autis merasa nyaman, dan kamu mempersilakan dia duduk di tempat favoritnya.
4	Tunadaksa	Kamu bermain lari-larian tanpa memberi ruang bagi teman pengguna kursi roda.	Kamu mengajak teman pengguna kursi roda bermain permainan duduk bersama.
5	Disleksia	Kamu menertawakan teman yang membaca lambat saat giliran membaca.	Kamu bersabar dan memberi semangat saat teman dengan disleksia membaca.

6	ADHD	Kamu marah karena temanmu yang aktif tidak bisa diam saat belajar kelompok.	Kamu mengajak teman dengan ADHD bermain tebak gambar untuk menyalurkan energinya positif.
7	Tunagrahita ringan	Kamu berkata, "Kamu kan nggak bisa hitung." saat kerja kelompok.	Kamu memuji usaha teman dengan tunagrahita saat mencoba menjawab soal dengan semangat.
8	Cerebral palsy	Kamu mengejek cara jalan temanmu yang berbeda.	Kamu memuji teman karena tetap bersemangat meskipun gerakannya terbatas.
9	Gangguan emosional	Kamu menjauh karena temanmu sering terlihat marah-marah.	Kamu menyapa dan bertanya, "Apa yang bisa aku bantu?" ketika teman tampak kesal.
10	Lambat belajar	Kamu berkata "Lambat banget sih kamu!" saat mengerjakan tugas kelompok.	Kamu sabar menjelaskan kembali dan berkata, "Ayo kita coba bareng-bareng ya."

## Lampiran 3. Isi Kartu Apresiasi

No.	Isi Kartu Apresiasi
1	Kamu membantu teman tunanetra membaca denah sekolah. Majulah 3 langkah.
2	Kamu sabar mendengarkan penjelasan ulang dari teman dengan lambat belajar. Ambil 1 kartu bonus.
3	Kamu menggunakan bahasa isyarat dasar untuk menyapa teman tunarungu. Majulah 2 langkah.
4	Kamu mengalah dan memberi tempat duduk favorit untuk teman autis. Majulah 3 langkah.
5	Kamu memuji teman tunagrahita ringan yang berani presentasi di depan kelas. Ambil 1 kartu apresiasi lagi.
6	Kamu melibatkan teman pengguna kursi roda dalam permainan papan. Majulah 2 langkah.
7	Kamu membacakan teks keras-keras untuk membantu teman dengan disleksia. Majulah 1 langkah.
8	Kamu tetap tenang dan mengajak bicara teman dengan gangguan emosional. Majulah 3 langkah.
9	Kamu mengingatkan guru bahwa semua anak berhak ikut lomba. Ambil 1 kartu bintang cinta.
10	Kamu memberi pelukan saat teman autis merasa kewalahan. Majulah 2 langkah.
11	Kamu rela menulis ulang catatan untuk teman dengan cerebral palsy. Ambil 1 kartu apresiasi lagi.
12	Kamu memandu teman ADHD jalan keliling lapangan agar energinya tersalurkan. Majulah 2 langkah.
13	Kamu tidak tertawa saat teman disleksia salah baca, dan kamu memberi semangat. Majulah 2 langkah.
14	Kamu mengajak teman tunarungu bermain permainan visual. Ambil 1 kartu bonus.
15	Kamu meminjamkan alat bantu dengar cadangan ke teman. Majulah 2 langkah.
16	Kamu memahami kalau teman ADHD sulit duduk diam, dan kamu ajak dia menggambar. Majulah 1 langkah.

17	Kamu menolong teman tunanetra menuju kantin. Ambil 1 kartu apresiasi lagi.
18	Kamu berbicara dengan bahasa yang jelas dan pelan pada teman dengan tunarungu. Majulah 2 langkah.
19	Kamu menyarankan agar semua anak mendapat giliran memimpin doa. Ambil 1 kartu cinta.
20	Kamu mengajak teman dengan cerebral palsy ikut kegiatan seni. Majulah 3 langkah.

## Lampiran 4. Isi Kartu Hukuman

No.	Isi Kartu Hukuman
1	Kamu menertawakan cara baca teman disleksia. Mundur 3 langkah dan lompat 5 kali.
2	Kamu meninggalkan teman tunanetra sendirian. Mundur 2 langkah dan plank 15 detik.
3	Kamu memaksa teman autis mengubah kebiasaannya. Mundur 3 langkah dan tarik napas panjang 5 kali.
4	Kamu marah karena teman ADHD terus bergerak. Mundur 1 langkah dan berdiri satu kaki 10 detik.
5	Kamu mengejek cara berjalan teman cerebral palsy. Mundur 2 langkah dan push up 5 kali.
6	Kamu menganggap teman lambat belajar "bodoh." Mundur 3 langkah dan minta maaf ke semua pemain.
7	Kamu memukul meja karena kesal dengan teman tunagrahita. Mundur 2 langkah dan meditasi 30 detik.
8	Kamu tidak mengajak teman pengguna kursi roda saat main. Mundur 2 langkah dan lompat bintang 5 kali.
9	Kamu bicara dengan suara pelan dan membelakangi teman tunarungu. Mundur 1 langkah dan tepuk tangan 10 kali.
10	Kamu berkata kasar pada teman dengan gangguan emosi. Mundur 3 langkah dan nyanyi lagu cinta kasih.
11	Kamu menolak duduk di samping anak dengan tunagrahita ringan. Mundur 2 langkah dan peluk diri sendiri.
12	Kamu tidak sabar menunggu teman lambat belajar menyelesaikan tugas. Mundur 2 langkah dan push-up 5 kali.
13	Kamu mempermalukan teman ADHD di depan kelas. Mundur 3 langkah dan lari di tempat 10 detik.
14	Kamu memanggil teman disleksia dengan sebutan "lemot." Mundur 2 langkah dan tarik napas dalam 5 kali.
15	Kamu menolak ikut kegiatan seni karena ada anak ABK. Mundur 2 langkah dan tepuk 5 kali sambil bilang "Aku cinta teman-temanku."

16	Kamu mengejek suara teman tunarungu saat ia berbicara. Mundur 2 langkah dan bilang "maaf" sambil menunduk.
17	Kamu tidak memperbolehkan teman cerebral palsy ikut lomba. Mundur 2 langkah dan squat 5 kali.
18	Kamu berkata, "Ngapain sih anak kayak dia sekolah?" Mundur 3 langkah dan beri jempol pada semua pemain.
19	Kamu bilang "Gak usah diajak, dia kan beda." Mundur 3 langkah dan minta maaf pada ABK imajiner.
20	Kamu tidak mengerti dan malah memusuhi teman autis saat ia merasa stres. Mundur 2 langkah dan duduk sambil bilang "Aku mau belajar lagi."

