

Pengembangan Diri Siswa SMA

Dalam buku ini terdapat tiga bagian, yakni sebagai berikut.

1. Buku Siswa, yang berisi materi pengembangan diri, meliputi sembilan topik, yakni: Topik 1: Percaya Diri, Topik 2: Kecakapan Emosi, Topik 3: Kematangan Sosial, Topik 4: Kerjasama, Topik 5: Motivasi Berprestasi, Topik 7: Daya Ingat, Topik 8: Wawasan Karir, dan Topik 9: Kreativitas.
2. Panduan Guru, yang berisi petunjuk tentang aktivitas guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri siswa sesuai sembilan aspek pengembangan diri, yakni: Percaya Diri, Kecakapan Emosi, Kematangan Sosial, Kerjasama, Motivasi Berprestasi, Daya Ingat, Wawasan Karir, dan Kreativitas.
3. Instrumen Evaluasi, berisi petunjuk tentang cara mengevaluasi pengembangan diri siswa, yang meliputi: instrumen evaluasi Percaya Diri, instrumen evaluasi Kecakapan Emosi, instrumen evaluasi Kematangan Sosial, instrumen evaluasi Kerjasama, instrumen evaluasi Motivasi Berprestasi, instrumen evaluasi Daya Ingat, instrumen evaluasi Wawasan Karir, dan instrumen evaluasi Kreativitas.

Pengembangan Diri Siswa SMA



PENGEMBANGAN DIRI SISWA SMA

Wenny Hulukati



IP.005.01.2016

Pengembangan Diri Siswa SMA

Wenny Hulukati

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia
oleh **Ideas Publishing**, Januari 2016

Alamat: Jalan Gelatik No. 24 Kota Gorontalo

Telp/Faks. 0435 830476

e-mail: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota Ikapi, Februari 2014 No. 001/GORONTALO/14

ISBN : 978-602-0889-41-2

Penyunting Naskah: Tim Ideas Publishing

Penata Letak: Dede Yusuf

Ilustrasi dan Sampul: Andri Pahudin

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Swt. karena hanya atas kuasaNya jua maka Buku Pengembangan Diri ini dapat disusun. Buku ini disusun dalam upaya membantu guru bimbingan dan konseling memiliki kompetensi melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dalam rangka pengembangan diri siswa SMA. Siswa perlu dibantu secara profesional agar mencapai perkembangan yang optimal. Di samping dapat digunakan secara bersama oleh guru bimbingan dan konseling beserta siswa, buku ini juga dapat digunakan oleh siswa secara mandiri.

Buku Pengembangan Diri ini disusun sebagai hasil Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*) yang dilaksanakan selama tiga tahap/tiga tahun. *Tahap pertama* dalam bentuk penyusunan draft panduan yang terdiri dari: Buku Siswa, Panduan Guru dan Instrumen Evaluasi. *Tahap kedua* dalam bentuk validasi ahli (ahli bimbingan dan konseling, ahli psikologi, ahli desain, dan ahli bahasa Indonesia), uji kelompok kecil dan uji kelompok besar terhadap draft buku panduan, dan revisi berdasarkan validasi ahli dan uji kelompok kecil dan uji kelompok besar. *Tahap ketiga* dalam bentuk uji efektivitas panduan dalam meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling melaksanakan layanan untuk pengembangan diri siswa, serta uji efektivitas dalam mengembangkan kepribadian siswa, dalam bentuk eksperimen semu (*quasi experiment*).

Terdapat 3 (tiga) bagian dalam buku ini, yakni:

1. Buku Siswa, yang berisi materi pengembangan diri, meliputi 9 (sembilan) topik, yakni: Topik 1: Percaya Diri, Topik 2: Kecakapan Emosi, Topik 3: Kematangan Sosial, Topik 4: Kerjasama, Topik 5: Motivasi Berprestasi, Topik 7: Daya Ingat, Topik 8: Wawasan Karir, dan Topik 9: Kreativitas.

2. Panduan Guru, yang berisi petunjuk tentang aktivitas guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri siswa sesuai 9 (sembilan) aspek pengembangan diri, yakni: Percaya Diri, Kecakapan Emosi, Kematangan Sosial, Kerjasama, Motivasi Berprestasi, Daya Ingat, Wawasan Karir, dan Kreativitas.
3. Instrumen Evaluasi, berisi petunjuk tentang cara mengevaluasi pengembangan diri siswa, yang meliputi: instrumen evaluasi Percaya Diri, instrumen evaluasi Kecakapan Emosi, instrumen evaluasi Kematangan Sosial, instrumen evaluasi Kerjasama, instrumen evaluasi Motivasi Berprestasi, instrumen evaluasi Daya Ingat, instrumen evaluasi Wawasan Karir, dan instrumen evaluasi Kreativitas.

Disadari buku ini masih memiliki kekurangan, oleh sebab itu saran dan kritikan dari pembaca, khususnya guru bimbingan dan konseling sangat diharapkan demi kesempurnaan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pengguna.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	<i>i</i>
Daftar Isi	<i>iii</i>
Topik 1	
Percaya Diri	1
Topik 2	
Kecakapan Emosi	
Topik 3	
Kematangan Sosial	43
Topik 4	
Kerjasama	49
Topik 5	
Motivasi Berprestasi	61
Topik 6	
Daya Ingat	79
Topik 7	
Wawasan Karir	91
Topik 8	
Bakat	103
Topik 9	
Kreativitas	115
Buku Rujukan	126
Panduan Guru	127
Instrumen Evaluasi	147

TOPIK I PERCAYA DIRI



TOPIK 1

PERCAYA DIRI

1. Pengantar

Percaya diri (*self confidence*) memegang peranan sangat penting bagi keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Seseorang dapat saja melewatkan berbagai kesempatan yang bernilai disebabkan tidak percaya diri. Tidak percaya diri merupakan salah satu penghambat terbesar dalam bertindak. Orang yang tidak percaya diri bukan hanya ragu untuk bertindak bahkan tidak bertindak sama sekali. Terdapat banyak orang yang memiliki potensi yang besar dalam dirinya, tetapi potensi itu tidak berkembang atau dimanfaatkan karena yang bersangkutan tidak memiliki percaya diri.

Anda memiliki rasa percaya diri? atau ingin memiliki dan mengembangkan percaya diri?. Topik ini akan membantu Anda mengembangkan dan memiliki percaya diri.

2. Hasil yang akan dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan **akan mengembangkan percaya diri yang Anda miliki** (*bagi yang sudah memiliki*) dan **memiliki percaya diri** (*bagi yang belum memiliki*).

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya, jika kurang jelas tanyalah pada guru pembimbing.

- b. Kerjakan setiap tugas/latihan dengan baik. Isian Anda merupakan upaya Anda untuk memiliki dan mengembangkan percaya diri.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Sebagai seorang siswa seharusnya Anda memiliki percaya diri, mengingat banyak aktivitas yang harus Anda lakukan dan membutuhkan rasa percaya diri. Anda akan gagal melakukan aktivitas itu jika tidak memiliki rasa percaya diri.

Untuk memiliki rasa percaya diri, sebaiknya Anda perlu mengetahui ciri-ciri atau karakteristik orang yang memiliki rasa percaya diri, dan kurang percaya diri, serta cara memupuk rasa percaya diri.

Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang *mempunyai* rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah:

- Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain. Orang yang memiliki percaya diri telah merasa cukup dengan kompetensi /kemampuan yang

dimilikinya, meskipun orang lain tidak menerima maupun mengakui kemampuan itu, apalagi memujinya.

- Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. Orang yang memiliki percaya diri berani berbeda dengan orang lain meskipun dengan demikian ia akan tertolak dalam kelompok.
- Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dalam arti berani menjadi diri sendiri. Keberanian menjadi diri sendiri sering menjadikan orang yang memiliki percaya diri tidak mudah dipengaruhi untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip hidupnya, meskipun dengan resiko mendapatkan penolakan dari teman dekat sekalipun.
- Memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki emosi yang stabil. Kemampuan mengendalikan diri serta kestabilan emosi membuat orang yang percaya diri mudah berinteraksi dengan orang lain serta diterima dalam kelompok.
- Memiliki *internal locus of control*, dalam arti memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain. Orang yang memiliki percaya diri tidak akan mencari-cari alasan untuk menutupi kesalahan atau melemparkan kesalahan kepada orang lain, ulet dalam menjalani hidup, memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, serta tidak mudah putus asa.
- Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Segala sesuatu dilihat dari sisi positifnya meskipun itu sesuatu yang menimbulkan kesulitan bagi dirinya. Melihat diri dan orang lain serta situasi di luar diri dari sisi yang positif, membuat orang yang percaya diri tampak seperti orang yang tidak bermasalah.

- Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi, yang akan diikuti dengan usaha-usaha yang positif untuk meraih lagi harapan itu.

Ciri-ciri Individu yang Kurang Percaya Diri

Berikut adalah beberapa ciri individu yang kurang percaya diri (merupakan kebalikan dari individu yang memiliki percaya diri):

- Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok. Orang tidak percaya sering harus rela menerima pendapat orang lain meskipun pendapat itu berbeda dengan pendapatnya sendiri, supaya ia tetap diterima dalam kelompoknya. Orang tidak berani berbeda karena hatinya tidak tenang jika ia ditolak dari kelompoknya.
- Memiliki konformitas sangat tinggi terhadap orang lain dan kelompok, karena ia selalu menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan orang lain dan kelompok.
- Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, hal ini yang membuat dirinya banyak mengalami kekecewaan disebabkan tidak tercapainya harapan-harapan itu. Orang yang tidak percaya diri sering melakukan berbagai hal, yang kadang-kadang tidak sesuai dengan keadaan dirinya demi untuk menutupi kekurangan, sering merasa diri tidak mampu, meskipun menurut penilaian orang lain dan memang pada kenyataannya dirinya memiliki kemampuan.
- Memiliki sikap pesimis, yang membuat dirinya tidak mau berbuat, karena merasa apa yang dilakukannya tidak ada gunanya atau sulit untuk dicapai. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah mudah menilai segala sesuatu dari

sisi negatif, sehingga yang terpikirkan olehnya adalah segala kejelekan ataupun ketidakbaikan dari orang-orang atau segala sesuatu yang ada di sekelilingnya.

- Memiliki perasaan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah selalu diliputi perasaan takut gagal, sehingga sering tidak mau berbuat, meskipun dia mampu melakukannya.
- Orang yang tidak percaya diri cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus, karena orang yang tidak percaya diri merasa pujian itu tidak sesuai dengan keadaan dirinya ataupun menganggap ada sesuatu maksud dibalik pujian itu.
- Orang yang tidak percaya diri selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu, dan bukan karena menghargai orang lain, sehingga mendahulukan orang lain.
- Orang yang tidak percaya diri mempunyai *external locus of control* dalam arti mudah menyerah pada nasib, mudah putus asa, tidak ulet, motivasi berprestasi rendah, dan sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.
- Orang tidak percaya diri suka membicarakan kejelekan orang lain bukan dengan maksud belajar dari kejelekan itu. Orang seperti ini saat merasa dirinya jelek, dia akan berusaha mencari teman dan membuat orang lain supaya tidak terlihat lebih baik dari dirinya. Jika orang lain sudah terungkap kejelekannya maka ia akan merasa bahwa dia bukan orang paling jelek. Jelek di sini bukan dalam masalah fisik melainkan masalah tingkah laku dan kemampuan.
- Orang yang tidak percaya diri tidak mau menghargai karya orang lain, karena dia merasa tidak mampu menghasilkan karya yang bagus. Dia akui orang lain dianggap lebih baik

dari dirinya. Dia hanya mau menghargai karya seseorang yang sudah diakui secara umum.

Percaya diri memegang peranan sangat penting dalam keberhasilan seseorang. Kita bisa melewatkan berbagai kesempatan bagus jika kita tidak percaya diri. Krisis percaya diri adalah salah satu penghambat terbesar dalam bertindak. Bukan hanya ragu bertindak, bahkan tidak bertindak sama sekali. Pertanyaannya ialah, apakah Anda percaya diri? **Silahkan periksa diri Anda.**

Sebenarnya masih banyak ciri-ciri yang lain, tetapi ciri-ciri ini cukup menonjol yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Intinya ciri orang yang tidak percaya diri ialah tidak mau orang lain dianggap lebih baik darinya. Sementara hati kecilnya mengakui kalau dia itu tidak lebih baik, maka jalan keluarnya ialah dengan menjatuhkan orang lain atau karya orang lain.

Seseorang yang percaya diri selalu menghargai karya orang lain atau apa yang dilakukan oleh orang lain, karena dia sendiri merasa mampu berbuat yang sama atau yang lebih baik. Orang yang percaya diri akan mampu mengakui kehebatan orang lain dalam satu bidang, sebab dia yakin bahwa dia juga memiliki suatu kelebihan di bidang lain. Orang yang percaya diri tidak menjadi angkuh dengan kelebihan yang dimilikinya, karena dia menyadari setiap manusia di samping ada kelebihan juga memiliki kekurangan, demikian pula sebaliknya. Percaya diri berbeda dengan angkuh. Orang yang tidak percaya diri sering menuding orang yang percaya diri sebagai orang yang angkuh, padahal percaya diri dan angkuh sangat berbeda. Angkuh adalah merasa dirinya lebih baik dari orang lain, sementara percaya diri ialah yakin bahwa dirinya memiliki potensi luar biasa sebagai anugerah Allah yang patut disyukuri.

Memupuk Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional perlu dimulai dari diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa saran berikut layak menjadi pertimbangan jika Anda tidak memiliki rasa percaya diri.

a) Menilai diri secara obyektif

Belajarlah menilai diri secara obyektif dan jujur, dari segi kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Susunlah daftar kelebihan yang dimiliki, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau pun sarana yang mendukung kemajuan diri. Sadari semua potensi berharga Anda dan temukan potensi yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri Anda, seperti: pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau pun sebab-sebab eksternal lain. Di samping itu cacatlah segala kekurangan diri Anda secara obyektif. Mintalah bantuan orang lain untuk menemukan kekurangan itu. Hasil analisis dan pemetaan terhadap kondisi diri tersebut, kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik.

b) Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang Anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan/meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu Anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri

sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistis dan berlebihan, contoh: ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, mendapat jabatan penting dengan segala cara. Jika ditelaah lebih lanjut semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, ketidakmampuan menghargai diri sendiri sehingga berusaha sekuat tenaga menutupi keaslian diri.

c) Berpikir positif (*positive thinking*)

Hidup yang sehat dimulai dengan berikir positif. Orang yang berpikir positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan, namun setidaknya kita sudah berada di jalan yang benar untuk mencapai sebuah keberhasilan (Nugroho, 2012). Selanjutnya Nugroho (2012) mengemukakan 10 (sepuluh) ciri yang bisa dilihat pada orang yang memiliki pikiran positif dan telah bertindak benar, yakni: melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup dengan penuh semangat, pikiran terbuka untuk menerima kritik, saran dan ide; membuang segala hal yang berbau negatif dalam hati dan pikiran, mensyukuri apa yang dimilikinya, tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu, tidak membuat alasan tetapi langsung melakukan tindakan, tidak *under estimate*, menggunakan bahasa tubuh yang positif, dan peduli pada citra diri.

Berusahalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak Anda. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan Anda. Hati-hatilah agar masa depan Anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskannya untuk kemudian di *review* kembali secara

logis dan rasional. Setelah mereview biasanya orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar.

d) Gunakan *self-affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking* (*berpikir negatif*) gunakan *self-affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Contohnya:

- Saya pasti bisa !!
- Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya !
- Saya bisa belajar dari kesalahan ini. Kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga karena membantu saya memahami tantangan
- Sayalah yang memegang kendali hidup ini
- Saya bangga pada diri sendiri

e) Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang obyektif, Anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, Anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau pun mengatasi resikonya. Contohnya, Anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari resiko ditolak. Jika Anda ingin mengembangkan diri sendiri (bukan diri seperti yang diharapkan orang lain), pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko.

f) Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan yang mengatakan orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata

positif. Bahkan kehidupan yang dijalannya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan. Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan serta berbagai pengalaman hidupnya. Ia adalah ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan. Dengan “beban” seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihindangi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat munculnya rasa cemburu dalam hatinya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apapun yang Anda alami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup Anda. Tumbuhkan keyakinan bahwa jika seorang hamba bersyukur terhadap nikmat yang diberikan Allah kepadanya, maka niscaya Allah akan menambahkan nikmat itu.

Menetapkan tujuan yang realistik

Anda perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang Anda tetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut sudah realistik atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistik, maka akan memudahkan Anda dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian Anda akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusan dalam mencapai masa depan, sambil mencegah terjadinya resiko yang tidak diinginkan.

Mungkin masih ada beberapa cara lain yang efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Jika Anda dapat melakukan beberapa hal seperti yang disarankan di atas, niscaya Anda akan terbebas dari ketidakpercayaan diri.

Namun demikian satu hal perlu diingat baik-baik adalah jangan sampai Anda mengalami rasa percaya diri yang berlebih-lebihan (*over confidence*). Rasa percaya diri yang berlebihan bukanlah menggambarkan kondisi kejiwaan yang sehat karena hal tersebut merupakan rasa percaya diri yang bersifat semu.

Rasa percaya diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi diri yang ada, namun lebih didasari oleh tekanan-tekanan yang mungkin datang dari orangtua dan masyarakat (sosial), hingga tanpa sadar melandasi motivasi individu untuk harus menjadi orang sukses. Selain itu, persepsi yang keliru pun dapat menimbulkan asumsi yang keliru tentang diri sendiri hingga rasa percaya diri yang begitu besar tidak dilandasi oleh kemampuan yang nyata. Hal ini pun bisa didapat dari lingkungan di mana individu di besarkan, dari teman-teman, atau dari dirinya sendiri (disebabkan konsep diri yang tidak sehat). Sebagai contoh, seorang anak yang sejak lahir ditanamkan oleh orangtua, bahwa dirinya adalah spesial, istimewa, pandai, pasti akan menjadi orang sukses, dan harapan-harapan tinggi lainnya, namun dalam perjalanan waktu anak itu sendiri tidak pernah memiliki usaha-usaha untuk sukses yang riil dan atas usaha sendiri. Akibatnya, anak tersebut tumbuh menjadi seorang manipulator dan otoriter, memperalat, menguasai dan mengendalikan orang lain untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.

Rasa percaya diri pada individu seperti itu tidaklah didasarkan oleh kompetensi nyata, tetapi lebih pada faktor-faktor pendukung eksternal, seperti kekayaan, jabatan, koneksi, relasi, dukungan keluarga, nama besar orangtua, dan sebagainya. Jadi, jika semua atribut itu ditanggalkan, maka individu tersebut bukan siapa-siapa.

b. Latihan

Latihan 1: *Meraih Percaya Diri*

Banyak strategi dan taktik yang bisa kita gunakan untuk meraih rasa percaya diri. Di antaranya harus dipraktikkan langsung dalam satu sesi latihan. Namun bagi Anda yang tidak sempat latihan, tuliskan di sini salah satu dari strategi meraih rasa percaya diri dengan mudah dan bisa dilakukan dalam kehidupan Anda sehari-hari.

- Pilihlah satu aktivitas dimana Anda merasa kurang percaya diri melakukannya.
- Tetapkan tolak ukur keberhasilan dari aktivitas tersebut. Contohnya berbicara saat diskusi/ rapat, Anda bisa menetapkan berbagai tolak ukur seperti *berani berbicara, berbicara tanpa gemetar, berbicara tanpa kelu, berani menatap lawan bicara saat bicara, berani menatap guru Anda*, dan sebagainya.
- Tetapkan target Anda. Saat ini Anda takut untuk berbicara, tagetkanlah untuk berani berbicara meskipun hanya beberapa patah kata.
- Setelah satu target terpenuhi, tingkatkan target Anda misalnya *berbicara tanpa gemetar* (jika masih gemetar ketika berbicara).
- Terus lakukan sampai Anda bisa mencapai semua keberhasilan yang Anda tetapkan bersyukur dan buat perayaan, sekecil apapun.

Anda bisa melakukan langkah-langkah yang sama untuk keterampilan lain, misalnya dengan keterampilan tangan, misalnya kemampuan Anda membuat hal-hal yang sangat detil. Contoh nyatanya ialah ada seorang yang tangannya dianggap tidak terampil. Jangankan membuat kerajinan tangan, menancapkan paku ditembok saja tidak bisa. Tetapi setelah melakukan latihan seperti metode di atas, dia bisa membuat miniatur kapal laut yang sangat detil. Rasa percaya dirinya sekarang sudah sangat tinggi.

Inti dari strategi ini ialah peningkatan secara terus menerus. Sedikit demi sedikit tetapi jika Anda lakukan secara

kontinu Anda akan menjadi seseorang yang mahir dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Anda juga akan mahir berbisnis jika Anda mulai sekarang mulai berbisnis mulai dari kecil terlebih dahulu. Biasakanlah sehingga suatu saat Anda akan mahir berbisnis. Memang teknik ini tidak menghasilkan rasa percaya diri dengan cepat. Tetapi hasil dari strategi ini akan mendalam dan berbekas yang lama. *Selamat mencoba.*

Latihan 2: Menilai Diri Sendiri

Berilah tanda Cek (√) pada kolom dibawah ini yang sesuai dengan diri Anda:

No	Ciri Percaya Diri	Ya	Ragu-ragu	Tidak
1.	Menilai diri secara obyektif			
2.	Menghargai diri sendiri			
3.	Jujur terhadap diri sendiri			
4.	Berpikir positif			
5.	Berani mengambil resiko			
6.	Mensyukuri nikmat Allah SWT			
7.	Memiliki tujuan hidup realistik			
8.	Tidak suka membicarakan kejelekan orang lain			
9.	Selalu menghargai karya orang lain			
10.	Menerima keadaan diri secara realistik			

1. Jika jawaban Anda lebih banyak pada kolom "ragu-ragu", maka diskusikanlah dengan 2 orang teman Anda tentang keadaanmu tersebut, selanjutnya konsultasikan dengan guru pembimbing. Hasil diskusi dengan temanmu dan konsultasi dengan guru pembimbing, catatlah dalam bagan berikut :

a). Hasil diskusi dengan teman:

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

b). Hasil konsultasi dengan guru pembimbing:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Jika jawaban Anda lebih banyak pada kolom "tidak" , maka konsultasikan dengan guru pembimbingmu, di samping Anda memikirkan sendiri hal-hal yang Anda harus lakukan agar memiliki percaya diri. Hasil konsultasi dengan guru pebimbing dan hal-hal yang Anda pikirkan untuk memiliki percaya diri, catatlah dalam bagian berikut:

a). Hasil konsultasi dengan guru pembimbing:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

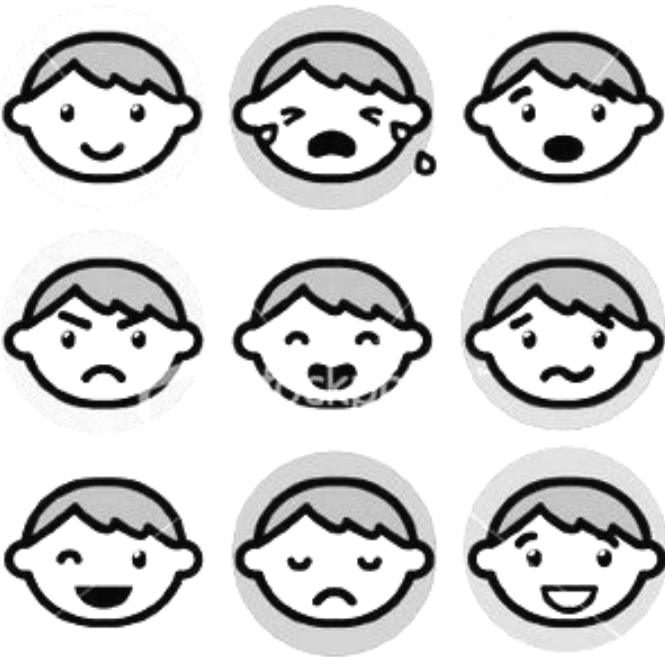
Selanjutnya hasil pemikiranmu tersebut bicarakanlah dengan guru pembimbingmu. Hasil pembicaraan Anda catatlah dalam bagian berikut :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Selamat Beraktivitas.
Anda Harus Menjadi Orang yang
Memiliki Percaya Diri!!

TOPIK 2

KECAKAPAN EMOSI



TOPIK 2 KECAKAPAN EMOSI

1. Pengantar

Kecakapan emosi yang dapat juga disebut kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), merupakan salah satu faktor yang turut menentukan keberhasilan seseorang dalam hidupnya. IQ (*Intelligence Qoutient*) atau kecerdasan intelektual menyumbang kira-kira 20% bagi kesuksesan dalam hidup, maka 80% lagi ditentukan oleh kekuatan-kekuatan yang lain, termasuk kecakapan emosi.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak ditemukan contoh orang-orang yang memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi mengalami kegagalan dalam hidup, oleh karena tidak diimbangi dengan kecerdasan emosional. Banyak siswa yang gagal di sekolah antara lain disebabkan tidak memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi. Siswa tersebut tidak memiliki kecakapan emosi.

Tentu saja Anda menginginkan kesuksesan dalam studi Anda, bahkan dalam kehidupan Anda bukan?. Untuk itu, tidak cukup Anda hanya mengasah kecerdasan intelektual/kecerdasan berpikir, tetapi Anda perlu memiliki kecakapan emosi.

Topik ini akan membantu Anda untuk memahami dan memiliki kecakapan emosi.

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan telah memahami emosi yang Anda miliki serta memiliki motivasi untuk mengembangkan kecakapan emosi tersebut.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya, jika kurang jelas tanyalah pada guru pembimbing.
- b. Kerjakan setiap tugas/ latihan dengan baik. Aktivitas yang Anda lakukan merupakan upaya Anda untuk mengembangkan kecakapan emosi Anda.

4. Materi dan latihan

a. Materi

Para ahli sosiobiologi menganggap emosi lebih unggul pada saat manusia mengalami saat-saat kritis. Menurut para ahli itu, emosi menuntun kita menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampau riskan bila hanya diserahkan kepada otak. Berdasarkan pengalaman pula, jika kita menghadapi masalah menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan (emosi) sama pentingnya (dan sering kali lebih penting) daripada nalar. Sebagian orang masih lebih mementingkan nalar (IQ) dalam kehidupan ini. Bagaimanapun juga, kecerdasan berpikir tidaklah berarti apa-apa jika emosi yang berkuasa bahkan akan menimbulkan bahaya dan malapetaka bagi sesama manusia.

Kenyataan dalam kehidupan sehari-hari banyak kejadian yang didominasi oleh aspek pikir dan tidak diimbangi dengan aspek emosi yang telah membuat masyarakat mengalami kepedihan, kesesedihan dan kesengsaraan. Oleh sebab itu seharusnya kedua aspek tersebut, yakni kecerdasan berpikir dan kecakapan emosi, dikembangkan dan digunakan secara seimbang.

Agar Anda memiliki kecakapan emosi, sebaiknya Anda memahami ciri-ciri orang yang memiliki kecakapan emosi.

Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kecakapan Emosi

Orang yang cerdas emosinya ditandai dengan kemampuan: (Goleman,1999).

- 1) Mengenal emosi diri, yakni kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal yang penting bagi pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka.
- 2) Mengelola emosi, yakni kemampuan menemani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan wajar. Hal ini sangat tergantung pada kemampuan mengenali emosi diri (kesadaran diri). Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan-serta akibat-akibat yang timbul akibat gagalnya keterampilan emosi dasar ini. Orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sedangkan mereka yang memiliki kemampuan yang baik dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kegagalan yang dialaminya dalam kehidupan.
- 3) Memotivasi diri sendiri, yakni kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri, yakni menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.
- 4) Mengenal emosi orang lain (empati). Orang yang memiliki empati yang tinggi (empatik) lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau yang dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti itu cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, berjualan dan manajemen.
- 5) Membina hubungan yakni kemampuan untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun

yang mengandalkan pergaulan dengan orang lain. Orang-orang ini adalah mereka yang luwes dalam pergaulan.

Berikut cuplikan kisah yang diungkap Goleman (1999,327):
Semuanya berawal dari perang mulut kecil-kecilan, namun kemudian memanas. Ian Moore, siswa kelas terakhir di Thomas Jefferson High School di Brooklyn, dan Tyrone Sinkler, siswa kelas dua, pernah berselisih dengan Khalil Sumter, sobat mereka yang berusia lima belas tahun. Sejak itu mereka mulai menjahili Khalil dan mengancamnya. Akhirnya pertengkaran itu meledak.

Pada suatu pagi, karena khawatir Ian dan Tyrone akan memukulinya, Khalil membawa sepucuk pistol kaliber 0,38 ke sekolah, dan lima meter dari seorang penjaga sekolah, ia menembak kedua anak itu hingga tewas dari jarak dekat di lorong sekolah.

Peristiwa yang betul-betul mengerikan itu dapat dibaca sebagai pertanda amat dibutuhkannya pelajaran dalam menangani emosi, menyelesaikan pertengkaran secara damai, dan bergaul dengan baik. Para pendidik yang biasanya mencemaskan nilai buruk siswa dalam bidang matematika dan membaca, seharusnya mulai menyadari bahwa ada kekurangan lain yang lebih mencemaskan: buta emosi!

Kecakapan emosi dapat dikembangkan melalui latihan. Namun untuk sebelum membahas tentang latihan mengembangkan emosi, terlebih dahulu Anda sebaiknya berlatih mengenal emosi diri melalui latihan berikut.

b. Latihan

Latihan 1. Memahami Kecakapan Emosi/Kecerdasan Emosional (Chattopadhyay, 2004).

Berikut ini beberapa pertanyaan menarik sehubungan dengan status emosional Anda:

Pertanyaan 1. Apakah Anda tahu “*somatic marker*” Anda atau perasaan mendalam *misalnya* sadar kemarahan Anda, kekecewaan atau

ketidaknyamanan melalui hal tertentu dalam hidup (Ya / Tidak).

Pertanyaan 2. Dalam hal mengatur suasana hati (*mood*), apakah Anda biasanya

a. Memiliki control terhadap suasana hati Anda ketika dilanda emosi dan suasana hati Anda berlaku melalui periode waktu yang dapat dipertimbangkan? (Ya / Tidak).

b. “Menerangkan kembali” situasi yang tidak menyenangkan dengan menafsirkannya kembali secara konstan dalam pandangan yang lebih positif supaya lepas dari suasana hati yang buruk? (Ya /Tidak).

Pertanyaan 3. Apakah sesuatu yang lebih baik membuat Anda sedang dan cenderung merasa optimistic tentang kehidupan pada umumnya? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 4. Apakah Anda sering melaksanakan tujuan-tujuan yang jelas dalam hidup dengan bersikap “dapat melaksanakannya”? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 5. Dalam situasi yang gagal, apakah Anda biasanya:

a. Menghubungkan kegagalan tersebut kepada diri Anda sendiri dengan mengatakan “saya orang yang gagal; saya tidak akan pernah menjadi orang yang paling pantas”? (Ya / Tidak).

b. Menyalahkan kegagalan tersebut karena situasinya, bukan pada diri Anda, dan optimis merasa akan berhasil dikesempatan berikutnya? (Ya / Tidak)

Pertanyaan 6. Apakah Anda biasanya melaksanakan gerak hati yang terkontrol dan berdisiplin untuk

mengatasi satu godaan dalam jangka waktu yang lama? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 7. Apakah Anda biasanya mampu melihat dan berempati dengan perasaan emosi orang lain? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 8. Apakah Anda biasanya hidup dalam bermain, menangis dan cinta satu kali dalam satu hari? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 9. Apakah Anda biasanya menyesuaikan diri dengan mudah untuk menekan situasi, tahan terhadap tekanan-tekanan terhadap diri anda? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 10. Apakah Anda terkadang memiliki waktu untuk relaksasi setiap hari untuk melepaskan diri dari problema-problema kehidupan? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 11. Apakah Anda menerima diri anda seperti apa adanya, dengan segala kekuatan dan kelemahan Anda? (Ya / Tidak).

Pertanyaan 12. Apakah Anda cenderung hidup setiap hari dengan tidak menghiraukan gangguan-gangguan kecil yang biasanya mengganggu Anda? (Ya / Tidak).

Jawaban yang Benar

Ya: 1, 2b, 3, 4, 5b, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Beri nilai 1 untuk jawaban yang benar

PENAFSIRAN

1. Nilai 9-12: Kecerdasan emosional yang paling baik menandakan memiliki kualitas-kualitas sadar diri, mengatur-suasana hati, motivasi diri dan mengontrol gerak hati dan kepekaan terhadap orang lain.
2. Nilai 5-8: Stabilitas emosi yang seimbang.
3. Nilai 1-4: Emosional yang terhalang, mental yang terblok.

Latihan 2

Berikut ini beberapa pertanyaan yang mencerminkan efisiensi dan keterampilan Anda dalam mengatasi mekanisme Anda yang berhubungan dengan **menghilangkan rasa sedih Anda, (Chattopadhyay, 2004).**

- Pertanyaan 1.* Melakukan sesuatu yang konstruktif misalnya berolah raga, jalan kaki atau keluar rumah? (Ya / Tidak).
- Pertanyaan 2.* Kerja sukarela, pelayanan masyarakat atau melayani orang yang cacat? (Ya / Tidak).
- Pertanyaan 3.* Fokus pada interaksi sosial, khususnya berkumpul dengan kawan-kawan, rancangan yang membuat Anda merasa kompeten misalnya mengepalai kerampilan baru dan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan termasuk makan malam di luar atau nonton film? (Ya / Tidak).
- Pertanyaan 4.* Mencoba tersenyum dan membentuk kembali emosi Anda lewat pola-pola perilaku yang disengaja misalnya jalan cepat, duduk tegak, dan mengadaptasi postur yang hidup? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 5.* Mencoba mencerahkan hari-hari Anda dengan menghiasi dan memperjelas ruang hidup Anda , ketika dihadapkan dengan penyakit semacam depresi ringan ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 6.* Percaya pada pernyataan bahwa” keputusan membantu diri Anda adalah kunci untuk merasa lebih baik?” (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 7.* Tanya pada diri Anda sendiri “ mengapa perasaan saya tertekan ?” dan merasa ada keperluan menjadi diri Anda sendiri dan memikirkan hidup Anda” (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 8.* Tanya pada diri anda sendiri “ apa yang sedang saya cari ? Uang , kekuasaan

,kedamaian, kebahagiaan, harmoni ?
(Ya/Tidak).

Pertanyaan 9. Menyusun kembali hidup Anda dan dapatkan prioritas yang benar dengan mencari sesuatu yang menurut Anda berharga atau tidak? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 10. Mengatur diri Anda, tak peduli bagaimana membebani diri Anda, dan cari waktu untuk beberapa kegiatan kreatif untuk kesenangan rutinitas dalam keseharian Anda? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 11. Berdoa dan menjalankan ibadah terhadap Tuhan?, (Ya/Tidak).

Berikan nilai satu untuk setiap jawaban “ya” untuk pertanyaan-pertanyaan di atas

PENAFSIRAN

Jawaban “Ya” dengan nilai 9 atau lebih: Anda memiliki satu mekanisme sehat untuk mengatasi depresi. Anda adalah orang yang bisa beradaptasi, kreatif dan inteligen. Anda tidak menyukai menderita dari penyakit ini, karena itu Anda tahu seni mengatasinya.

Jawaban “Ya” dengan nilai 5-8, anda tidak cakap dalam mengatur depresi dan cenderung menjadi suka murung pesimistik, dan neorotik. Anda harus mengubah pikiran secara positif dan menyerap beberapa hobby yang kreatif.

Jawaban “Ya” dengan nilai 4 atau kurang: Anda memiliki kasus kejiwaan yang serius. Pesimisme nampaknya mendominasi diri anda. Anda harus dirawat dengan terapi kejiwaan dan periksa kecenderungan-kecenderungan negative ini sedini mungkin.

Latihan 3

Berikut ini beberapa pertanyaan yang mungkin Anda dapat mengetahui seberapa jauh Anda memahami, mengatur dan mengendalikan amarah Anda, (Chattopadhyay, 2004).

Pertanyaan 1. Jika bus Anda berhenti terlalu jauh dari halte yang Anda tentukan, apakah Anda:

- a. Dengan cepat merasa dongkol?
- b. Mencoba untuk menerima dengan alasan yang Anda pikir sendiri?
- c. Menyibukkan diri dengan membaca buku.

Pertanyaan 2. Ditengah-tengah jadwal kesibukan pagi Anda, sementara Anda sedang mandi, bunyi bel pintu berdering berulang-ulang. Apakah sikap Anda pada situasi itu?

- a. Marah-marah karena jengkel sekali?
- b. Mencoba membuka pintu secepat mungkin?
- c. Mengabaikan bel tersebut dan terus mandi dengan nikmatnya.

Pertanyaan 3. Jika mobil lain memotong Anda di jalan raya:

- a. Anda secara reflek berpikir , “sialan! Dia bisa mencelakakan saya! Saya tidak membiarkan dia berlalu begitu saja.
- b. Anda berkata pada diri Anda, “barangkali dia dalam keadaan darurat” dan dengan sopan memperingati orang tersebut agar berhati-hati lagi dilain waktu?
- c. Tidak mengindahkan insiden tersebut?

Pertanyaan 4. Jika adik Anda menghilangkan buku kesayangan Anda, apakah Anda?

- a. Melepaskan kemarahan pada adik Anda dengan menghardiknya dengan kata-kata kasar?
- b. Mencoba mencari alasan yang masuk akal dengan sabar?

- c. Mengingatn diri Anda sendiri bahwa ia adalah kesalahan manusia dan menyibukkan diri dengan hobi kesayangan Anda.

Pertanyaan 5. Anda tidak sabar menunggu panggilan telepon penting. Tiba-tiba telepon berdering dan Anda menerima panggilan telepon yang salah. Apakah Anda:

- a. Sangat mendongkol dan menyumpah serapah kepada pemanggil sambil menghempaskan gagang telepon ke tempatnya?
- b. Menjelaskan kepada pemanggil dengan sabar bahwa nomor yang ditujunya adalah salah?
- c. Meletakkan gagang telepon tanpa sepele katapun?

Pertanyaan 6. Jika teman Anda mengkhianati Anda, apakah Anda?

- a. Mengejeknya dengan memalukannya di depan publik?
- b. Menerima dengan sabar dan memaafkannya?
- c. Melihat keseluruhan kejadian tanpa ada perhatian?

Pertanyaan 7. Sementara Anda menonton tayangan serial TV kesayangan Anda, lampu tiba-tiba mati karena korsleting listrik. Apakah Anda?

- a. Menyumpah serapah ke PLN?
- b. Menelepon dan menanyakan kepada PLN?
- c. Keluar rumah berjalan-jalan

Pertanyaan 8. Warna baju yang baru Anda beli berubah warna ketika dicuci pertamakalinya. Apakah Anda?

- a. Mendapati pelayan toko dan menuduhnya menipu Anda

- b. Memberitahukan kepada pelayan toko problema yang Anda alami dan meminta menukarnya dengan baik.
- c. Tidak memperlakukan persoalan tersebut dan memberikannya kepada pembantu Anda?

PENAFSIRAN

Jawaban-jawaban untuk pertanyaan di atas, dalam keseluruhan kemungkinan, Anda telah memeriksa kunci huruf yang sama a, b, atau c beberapa kali. apabila huruf yang sama telah diperiksa delapan kali, maka jenis temperamen Anda telah dipastikan. Jika huruf yang sama muncul enam kali, ini membuktikan bahwa karakteristik masih kuat. Jika pilihan Anda berantakan (huruf kunci tak beraturan), silahkan baca analisis ini.

Jenis A: Anda seorang yang sinis, bersifat curiga dan tidak sabar. Anda cenderung kehilangan kendali dan bertendensi bertindak dengan kekerasan dan menyerang. Anda bersikap terlalu dominan, posesif, blak-blakan dan cepat marah. Anda harus menyeimbangkan peristiwa-peristiwa dan lebih realistic lewat kesalahan orang lain. Hendaknya lebih menerima pandangan orang lain.

Jenis B: pilihan B enam kali atau lebih menunjukkan satu kesopanan, kepribadian yang kukuh. Anda tahu bagaimana kepribadian dan mengatur emosi dasar Anda kurang amarah. Anda memiliki kendali lewat emosi Anda. Anda penuh pertimbangan tapi jangan biarkan setiap keuntungan yang tidak semestinya terjadi pada diri Anda.

Jenis C: sementara jenis A adalah impulsive dan temperamental, untuk jenis C ini Anda lebih relaks dan tenang. Anda tampaknya tidak terpengaruh dengan tingkat kelemahan tertentu dalam hidup Anda. Orang seperti ini tidak mengambil perhatian serius terhadap orang lain. Hentikan sikap acuh tak acuh dan hendaknya lebih penuh

pertimbangan. Hentikan sikap “*laissez-faire*” (acuh tak acuh) Anda dan belajar untuk mengubah pandangan jika diperlukan.

Jenis A-B-C, pilihan yang berserakan ini sangatlah menarik. Ia mencerminkan bahwa Anda adalah gabungan dari keangkuhan, keterbukaan, kepekaan, dan apatis (kelesuan) dari situasi yang berbeda-beda. Orang cenderung menyukai Anda karena mereka tidak pernah menjadi yakin apa reaksi Anda yang akan terjadi pada situasi tertentu. Sikap Anda yang tidak bisa ditebak menunjukkan keunikan Anda.

Latihan 4

Pertanyaan berikut ini meringkaskan kejelasan karakteristik kepribadian Anda, membuka sadar diri berhubungan dengan kepekaan Anda – hubungan vital yang hilang antara fisikal (fisik atau jasmani) dan spiritual diri (Chattopadhyay, 2004).

Pertanyaan 1. Sering tertawa terbahak-bahak dari karakter lawakan melihat tayangan serial humor TV ketika menontonya ? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 2. Seringkali bermimpi melamun ? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 3. Cenderung empatik (turut merasakan) dengan karakter utama pada film yang penuh dengan emosi (kesedihan atau kegembiraan)? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 4. Berhenti sejenak dan merasa kasihan terhadap pengemis kecil dengan pakaian yang compang-camping mengemis di jalanan? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 5. Sering menghirup udara di tengah-tengah barisan pohon yang penuh bungan-bunga segar yang sedang berkembang pada malam hari dari pada berada di suatu kompleks perbelanjaan yang sibuk ? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 6. Menyukai lolucon jorok dan berkelakar tentangnya dengan keponakan Anda yang berumur 3 tahun? (Ya/Tidak).

- Pertanyaan 7.* Ingat untuk mengirimkan tanda mata misalnya bunga segar, catatan “terima kasih” yang hangat, selamat hari ulang tahun dan selamat memperingati hari-hari istimewa dalam kehidupan Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 8.* Sering membayangkan masa kecil dalam memori Anda dan kenangan manis masa kecil itu? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 9.* Merasa senang dengan layang-layang warna-warni bersama teman-teman saat liburan? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 10.* Suka keluar rumah menghirup udara segar? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 11.* Menghargai mimpi indah Anda, meskipun Anda sadar bahwa mimpi itu tidak pernah terwujud? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 12.* Memilih menggunakan tabungan Anda dalam suatu perjalanan liburan favorit daripada menambahkan tabungan agar Anda memiliki tabungan yang banyak?.

Beri nilai satu untuk setiap jawaban “Ya” pada setiap pertanyaan di atas.

PENAFSIRAN

1. Nilai 9-12: Anda sangat intim dengan kepekaan diri Anda pengalaman kesadaran alam yang terealisasikan. Kehendak kreatif Anda menentukan hal-hal yang sangat terkait dan pengalaman diri dan intuisi merupakan sumber pengetahuan yang merupakan pencetus dalam gerak Anda. Anda mengetahui rahasia yang tersembunyi di dalam hati Anda dan kekurangan dalam hal batin Anda. Anda memiliki intuisi secara alami, seterusnya Anda mendapat pengetahuan dan kebenaran secara instan dalam alirannya. Anda memiliki kecakapan khusus dalam bidang estetika misalnya melukis, music, teater, atau media.

2. Nilai 5-8: Anda sangat erat hubungannya dengan harmoni batin Anda ketika Anda tidak yakin dengan emosi dan kehidupan praktis Anda yang berjalan parallel satu sama lain, dan tanpa koneksi. Anda punya kapasitas untuk merefleksikan emosi Anda pada orang lain. Dengan halus yakin dan agak individualistic merupakan suatu pendekatan dan pemikiran Anda, sehingga Anda hangat dalam hubungan personal Anda.
3. Nilai 1-4: perilaku Anda telah terkristal dalam kehidupan. Sebagaimana Khalil Gibran menyatakan, “musisi bisa bernyanyi untuk Anda dengan iramanya dalam semua ruang, namun dia tidak bisa memberi Anda telinga yang menangkap nyanyian dan juga gema suaranya”..... Anda mesti menjadi sebagaimana Anda pikirkan. Anda adalah sangat hebat namun tidak mencari keuntungan dari kehebatan itu sendiri.

Latihan 5

Pertanyaan berikut ini untuk menemukan sifat tersembunyi tertentu yang tetap ada di dalam kerangka kepribadian Anda (Chattopadhyay, 2004).

- Pertanyaan 1.* Ketika usaha awal Anda tidak terpenuhi, apakah Anda akan mengurangi usaha Anda dengan cara yang fleksibel (sederhana)? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 2.* Apakah Anda mencoba merancang usaha dan tujuan hidup Anda dalam gaya hidup Anda ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 3.* Apakah Anda menerapkan secara rutin dalam satu cara saja untuk mencapai sesuatu dalam kehidupan Anda ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 4.* Jika keinginan mendalam Anda tidak terlaksana, apakah Anda mengakhirinya dengan perasaan “hidup tidak berguna lagi ? (Ya/Tidak)

- Pertanyaan 5.* Apakah Anda biasanya melihat sesuatu dalam bentuk hitam dan putih sebagaimana halnya melihat sesuatu dengan baik dan buruk saja, dan tidak pernah berada dalam wilayah keraguan ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 6.* Apakah Anda tahu akan keterbatasan-keterbatasan diri Anda dan orang-orang di sekitar Anda dalam keseharian hidup Anda ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 7.* Apakah hubungan yang terputus dengan orang lain semuanya menghabiskan sesuatu yang berharga dan menghilangkan kenangan membahagiakan, karena Anda menganggap semua kebahagiaan itu tidak pernah hadir dalam kehidupan Anda ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 8.* Jika ada hubungan dengan teman-teman yang mempengaruhi diri Anda secara negative, apakah Anda mencoba mengintrospeksi diri di mana Anda memang bersalah misalnya, atau menyalahkan orang lain ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 9.* Jika teman Anda menderita kecewa , dapatkah anda menjadi empatik terhadap teman Anda tersebut ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 10.* Apakah Anda secara otomatis merasa menjadi orang yang berhasil jika beberapa kejadian tidak menyenangkan terjadi pada teman Anda dan bukan pada Anda ? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 11.* Apakah Anda kerap cenderung merasa keluar dari diri Anda sendiri , menyalahkan diri sendiri, melakukan sesuatu yang aneh, menangis atau

terganggu ketika menderita kekecewaan ?
(Ya/Tidak).

Pertanyaan 12. Jika sesuatu terjadi berlawanan dengan keinginan Anda, Anda berubah menjadi keras dan berubah menjadi pemarah ?
(Ya/Tidak).

Pertanyaan 13. Jika Anda dihadapkan pada kegagalan dan kekecewaan, apakah Anda merasa sulit menjalankan kehidupan rutin Anda ?
(Ya/Tidak).

Beri nilai satu untuk setiap jawaban “Ya” untuk item nomor 1, 2, 6, 8, dan 9 dan juga beri nilai satu untuk jawaban “tidak” untuk item nomor 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, dan 13.

PENAFSIRAN

- a. Nilai 9-13 : Anda memiliki kepandaian khusus dalam menggunakan pikiran dan kecerdasan Anda untuk hal yang dapat menghalangi jalan Anda. Anda lebih suka mengikuti arus kehidupan. Anda cenderung berada di antara diri Anda dan menghadapi kebenaran. Ada kejelasan antara tujuan dan keinginan. Anda mencapai keberhasilan dalam hidup tanpa stress. Anda memiliki kualitas khusus menjadi elastic dan akomodatif dalam kehidupan yang hebat.
- b. Nilai 5-8 : Anda merasa sedikit dikalahkan oleh situasi dan konflik mental sebagaimana Anda menghadapi tantangan. Ketidakpuasan yang terpendam dan kekecewaan kerap menjadi kegelisaan pada diri Anda. Anda cenderung menjadi tidak sabar ketika dihadapkan pada waktu yang mendesak. Namun pada umumnya Anda cenderung menjadi fleksibel dan berhubungan dengan situasi dengan pendekatan yang seimbang. Introspeksi kerap membantu Anda menerobos kemelut dengan kesadaran.

- c. Nilai 1-4 : Anda cenderung memiliki emosi yang ekstrim dan bereaksi yang berlebihan. Belitan emosi dan hubungan menjadi bukti ketersiksaan Anda sebagaimana Anda kerap tidak menganalisa diri dan cenderung melihat apa yang ingin Anda lihat. Kejadian dan reaksi yang tidak diharapkan bisa membuat Anda menjadi tidak seimbang. Anda sangat sukar untuk mengatasinya, berkonsentrasi ,membuat keputusan atau mengekspresi diri sendiri secara penuh. Jalan yang terbaik adalah mundur selangkah dan menjadi relasistik. Awas kehilangan pandangan yang bertujuan praktis. Anda dapat mencoba untuk melepaskan diri dari tensi batin dengan melakukan yoga atau meditasi.

Latihan 6

Berbagai pertanyaan berikut ini untuk mengukur perbedaan-perbedaan individual dalam kecenderungan mengasumsikan kesamaan antara diri sendiri dan orang lain (Chattopadhyay, 2004).

- Pertanyaan 1.* Apakah Anda biasa mencari apapun yang membuat Anda bahagia walaupun ongkos mahal? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 2.* Dalam keadaan darurat, apakah Anda biasanya bisa mengendalikan diri Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 3.* Apakah biasanya Anda tertarik dengan orang lain? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 4.* Apakah Anda merasa senang ketika melihat gedung yang indah atau pemandangan bukit yang indah? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 5.* Apakah Anda cenderung mudah berubah dari seorang penggembira menjadi seorang penyedih? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 6.* Apakah Anda cenderung lebih serius dalam hal selera dan emosi Anda? (Ya/Tidak).

- Pertanyaan 7.* Dalam hal berperilaku, apakah Anda selalu terikat dengan kebiasaan Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 8.* Apakah temperamen Anda mudah menjadi pesimis ketimbang seorang yang optimis? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 9.* Apakah Anda kerap lebih banyak berpikir ketimbang berbicara? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 10.* Apakah Anda memiliki kekuatan yang seimbang dalam hal suka dan tidak suka? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 11.* Apakah Anda memiliki kesulitan dalam mengendalikan kebiasaan Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 12.* Apakah Anda merasa nyaman hanya jika ada orang di sekeliling Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 13.* Apakah Anda lebih suka memilih bekerja dengan orang lain dari pada bekerja sendiri? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 14.* Apakah Anda lebih suka mendengarkan cerita ketimbang mengisahkannya? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 15.* Apakah Anda berhati-hati dalam berbuat sesuatu yang dapat memalukan Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 16.* Apakah Anda sering mengoreksi orang lain bukan karena merasa salah tapi hanya karena mereka menjengkelkan Anda? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 17.* Apakah Anda hampir tidak pernah menyulitkan kan dalam berhubungan dengan orang lain? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 18.* Apakah mengingat Tuhan memberikan Anda rasa kedamaian, ketenangan dan keamanan? (Ya/Tidak).
- Pertanyaan 19.* Apakah Anda menyukai hewan piaraan? (Ya/Tidak).

Pertanyaan 20. Apakah Anda suka memberi makan pengemis? (Ya/Tidak).

Beri nilai satu untuk setiap jawaban “Ya” pada setiap pertanyaan di atas, kecuali pertanyaan nomor 1, 7, 8 dan 10.

PENAFSIRAN

- a. Nilai 12-20: Anda adalah orang penuh perhatian, hangat dan berkepribadian empatik. Anda mudah merasakan suasana emosi orang lain, Anda memiliki simpatik, sensitifitas dan menjaga mental (perasaan) melalui lahiriah Anda. Ciri-ciri humanis Anda membuat Anda diperlukan sebagai teman yang berharga, melayani keperluan orang lain demi untuk menolong. Rasa kasihan Anda membuat Anda bertindak secara rasional dan mendapat kesempatan untuk berbuat sesuatu, membuat Anda berkepribadian tempat bergantung.
- b. Nilai 8-11: pendekatan berpusat pada diri sendiri dalam menjalankan kehidupan dan memiliki reaksi hangat-hangat kuku terhadap situasi orang lain, menjadikan Anda tidak mampu meletakkan diri Anda dalam keadaan orang lain, membawa Anda cenderung menjadi orang yang mementingkan diri sendiri. Anda perlu untuk peka terhadap diri Anda sendiri agar dapat mengembangkan kepribadian yang sehat.
- c. Nilai 1-7: sikap Anda yang dingin dan lembab dan curiga terhadap orang lain membuat Anda tidak sensitive terhadap orang lain. Sistem nilai narkisistik Anda, membuat Anda pada lahirnya sangat peduli dengan ambisi diri Anda dan rencana dalam hidup. Anda harus belajar untuk memberi dan berbuat kasih sayang untuk kemanusiaan. Coba dan dapatkan pengalaman hidup yang lebih luas untuk memperkaya kehidupan mental Anda dan tandailah awal pertumbuhan psikologis Anda.

Latihan 7

Berikut ini pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur peringkat kebahagiaan Anda (Chattopadhyay, 2004).

Pertanyaan 1. Apakah memperingati ulang tahun Anda sebagai:

a. Tahun yang dekat dengan ranjang kematian?

b. Anda merasa dilahirkan kembali?

Pertanyaan 2. Pada saat hari-hari berjuang hidup, Anda:

a. Sering menyimpan semua masa-masa sulit Anda yang pernah anda hadapi.

b. Mengambilnya sebagai sumber kekuatan untuk menghadapi semua tantangan hidup masa depan.

Pertanyaan 3. Dalam pendekatan Anda menjalankan kehidupan:

a. Anda bersyukur kepada Tuhan setiap hari terhadap sesuatu dan pemberian yang diberikan-Nya kepada Anda.

b. Anda selalu membandingkan diri Anda dengan orang lain yang berhasil, dan merasa tidak bahagia setiap saat.

Pertanyaan 4. Dialog Anda sering disela dengan?

a. “oh, tapi saya tidak dapat.....”

b. “ya, saya dapat”.

Pertanyaan 5. Ketika Anda berhubungan dengan orang lain Anda cenderung:

a. Selalu melihat sisi negatif orang tersebut.

b. Mengapresiasi orang tersebut.

Pertanyaan 6. Anda cenderung untuk:

a. Percaya pada orang lain

b. Merasa pesimis terhadap orang lain

- Pertanyaan 7.* Anda sering tersiksa dengan pikiran cemburu, marah, mencela dan balas dendam?
- Ya
 - Tidak
- Pertanyaan 8.* Pada saat mengalami musibah, Anda akan:
- Menerimanya dengan tenang dan menerimanya sebagai kehendak Tuhan.
 - Merasa tidak karuan
- Pertanyaan 9.* Anda sering merasa tertekan tanpa alasan yang jelas.
- Ya
 - Tidak
- Pertanyaan 10.* Rata-rata persentase waktu Anda merasa bahagia
- Selalu (100 persen)
 - Setiap saat (90 persen atau lebih)
 - Antara 50 persen dan 90 persen
 - Di bawah 50 persen

Jawaban yang benar:

1. b, 2. b, 3. a, 4. B, 5. B, 6. A, 7. B, 8. A, 9. B, 10. a dan b

PENAFSIRAN

- Delapan atau lebih jawaban yang benar : Anda adalah total orang yang sangat bahagia dan memiliki falsafah dan mekanisme untuk menanggulangi kehidupan. Kemampuan beradaptasi dan kecerdasan Anda membuat dapat melihat aspek-aspek kehidupan yang cerah. Anda tak gentar dengan cobaan-cobaan yang datang.
- 5 sampai 7 jawaban yang benar. Anda termasuk dalam kategori rata-rata. Pada suatu saat Anda cenderung menjadi kecewa dan pesimistik. Kembangkanlah hobi-hobi yang kreatif sebagai pendekatan positif dalam kehidupan.

- c. 1 sampai 4 jawaban yang benar: diri Anda adalah orang tidak dapat menyesuaikan diri dalam situasi yang timpang (tidak biasanya). Anda mutlak perlu mengubah diri Anda agar dapat keluar dari situasi kejiwaan tersebut. Susun kembali pola-pola pemikiran dengan melihat pada orang-orang yang tingkatannya di bawah Anda. Anda harus mmperingatkan diri Anda bahwa kebahagiaan dan kesedihan adalah suatu hal yang relative. Coba ubah cara pikir Anda lebih kukuh lagi mempercayai Tuhan dan melaksanakan zikir lewat doa dan sembahyang, juga dalam hal tidak mementingkan diri sendiri. Ingatlah, kebahagiaan tidak terletak pada perolehan-perolehan materi. Satu-satunya cara untuk memperolehnya adalah dengan banyak memberi kepada orang lain.

Anda diharapkan telah memahami kondisi emosi Anda setelah menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas serta menganalisis penafsirannya. Untuk itu Anda diharapkan selalu melakukan berbagai upaya untuk memiliki kecakapan emosi (bagi yang belum memiliki) dan upaya-upaya untuk meningkatkan atau minimal mempertahankan kondisi emosi yang sudah baik (bagi yang sudah memiliki).

ANDA HARUS BISA!!!

TOPIK 3

KEMATANGAN SOSIAL



TOPIK 3 KEMATANGAN SOSIAL

1. Pengantar

Manusia dilahirkan di samping sebagai makhluk individu, juga merupakan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial artinya manusia tidak dapat hidup tanpa manusia lain, setiap orang membutuhkan keberadaan orang lain. Banyak hal dalam kehidupan seseorang yang mengahruskannya untuk berinteraksi dengan sesamanya. Seorang nelayan tentu tidak akan dapat makan ikan terus menerus dalam hidupnya, karena itu ia membutuhkan petani, demikian pula sebaliknya, sang petani membutuhkan nelayan, membutuhkan dokter jika ia sakit dan seterusnya. Seorang siswa membutuhkan guru dan juga siswa lainnya dalam aktivitas belajarnya.

Sebagai konsekuensi dari keberadaan manusia sebagai makhluk sosial inilah, maka setiap orang perlu memiliki kemampuan penyesuaian sosial atau kematangan sosial. Kematangan sosial ditandai oleh kemampuan penyesuaian sosial. Tanpa kemampuan penyesuaian sosial seseorang akan mengalami hambatan atau kesulitan dalam hidupnya.

Sebagai siswa Anda perlu memiliki kematangan sosial. Topik ini akan membantu Anda untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial, yang selanjutnya akan memiliki kematangan sosial.

2. Hasil yang Akan di Capai

Setelah melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan memiliki kematangan sosial.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya.
Jika kurang jelas tanyalah kepada guru pembimbing .

- b. Kerjakan setiap tugas dengan benar. Aktivitas anda merupakan upaya anda untuk memiliki kematangan sosial.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Kematangan sosial seseorang ditandai oleh kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kematangan sosial akan mampu bergaul dengan sesamanya tanpa harus meninggalkan jati dirinya. Kematangan sosial ini ditandai oleh kemampuan menerima orang lain apa adanya, bergaul dengan mereka tanpa membedakan dari segi status sosial, status ekonomi, dan lain-lain, tanpa meninggalkan karakteristik pribadinya.

Kematangan sosial ditandai oleh kemampuan penyesuaian sosial. Seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial ditandai oleh :

- Penampilan nyata, perilaku sosial seseorang seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, memenuhi harapan kelompok, orang tersebut akan menjadi anggota yang diterima kelompok.
- Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok. Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- Sikap sosial, seseorang menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, dan terhadap perannya dalam kelompok sosial.
- Kepuasan pribadi. Seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap panasnya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota.

Orang-orang yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan lancar, peka membaca reaksi dan perasaan mereka, mampu memimpin dan mengorganisir dan pintar menangani perselisihan yang muncul dalam kelompok. Orang-orang

seperti ini disukai oleh warga sekitarnya karena secara emosional mereka menyenangkan.

Orang-orang yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian sosial selain sering dikucilkan dari pergaulan, juga mengalami kesulitan secara akademis. Anak-anak yang canggung secara sosial akan cenderung salah tanggap terhadap guru seperti halnya terhadap anak lain. Rasa takut dan kecemasan mereka akan mengakibatkan terganggunya kemampuan belajar.

Secara lebih rinci, kematangan sosial ditunjukkan dalam perilaku sebagai berikut :

1. Respek Terhadap Orang Lain

Dalam kehidupan anda sehari-hari, baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat pada umumnya, sikap respek terhadap orang lain dapat diwujudkan dalam bentuk :

- a. Menghormati agama yang dianut teman atau orang lain
- b. Menjalani persahabatan dengan orang lain, tanpa melihat perbedaan suku, ras, agama dan budaya.
- c. Menghargai keberadaan orang lain apa adanya
- d. Menghargai pendapat teman/orang lain
- e. Bertutur kata yang sopan
- f. Tidak mencemooh atau melecehkan orang lain

2. Kepedulian Terhadap Orang Lain

Sikap ini ditunjukkan dalam bentuk :

- a. Mau menengok teman yang sakit
- b. Membantu teman yang memerlukan (dalam hal yang baik)
- c. Saling memberi nasihat dalam kebenaran, seperti memotivasi teman yang malas belajar.
- d. Mau berbagi dengan fakir miskin, yaitu piatu dan orang-orang yang ditimpa musibah.

3. Berpartisipasi Aktif Dalam Kegiatan Sosial

Sikap ini ditunjukkan dalam bentuk :

- a. Ikut terlibat dalam memelihara kebersihan lingkungan
- b. Memelihara keamanan dan ketertiban lingkungan baik di sekolah maupun di masyarakat
- c. Memelihara disiplin berlalu lintas
- d. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan di masyarakat
- e. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan di sekolah
- f. Aktif dalam organisasi seperti OSIS, pramuka, karang taruna, PMR dll

Berdasarkan uraian di atas, Anda sebagai siswa perlu memiliki kematangan sosial.

b. Latihan

Berikut adalah kegiatan yang dapat dilakukan untuk membantu Anda memahami kematangan sosial Anda.

1. Respek Terhadap Orang Lain

Tulislah tindakan-tindakan anda sehari-hari yang menunjukkan sikap respek terhadap orang lain, misalnya "saya juga berteman dengan orang-orang/teman yang berbeda agama dengan saya".

Perilaku respek yang saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari :

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

2. Kepedulian terhadap kepentingan orang lain

Tuliskan tindakan-tindakan Anda sehari-hari yang menunjukkan kepedulian terhadap kepentingan orang lain.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

dan seterusnya.

3. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial

Tuliskan tindakan-tindakan Anda sehari-hari yang menunjukkan sikap berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Penafsiran :

Semakin banyak tindakan yang Anda lakukan pada setiap aspek, semakin baik kematangan sosial Anda.

TOPIK 4

KERJASAMA



TOPIK 4 KERJASAMA

1. Pengantar

Sebagai makhluk sosial seseorang tidak dapat lepas dari orang lain. Setiap orang membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi, memenuhi kebutuhannya, menyelesaikan masalahnya, merampungkan pekerjaannya, dan dalam kaitan dengan persoalan-persoalan hidup lainnya. Salah satu bentuk aktivitas seseorang dengan orang lain adalah aktivitas kerjasama.

Banyak kegiatan dalam kehidupan ini yang membutuhkan kerjasama dari beberapa orang untuk melaksanakannya dan menyelesaikannya. Oleh sebab itu sebagai bagian dari masyarakat, setiap orang perlu memiliki kemampuan untuk bekerjasama. Topik ini akan membahas tentang kerjasama dan cara mengembangkan kerjasama.

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan akan memiliki kemampuan kerjasama yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah, di rumah, dan di lingkungan masyarakat pada umumnya.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya, jika kurang jelas tanyalah pada guru pembimbing.
- b. Kerjakan setiap tugas/latihan dengan baik, aktivitas yang Anda lakukan akan membantu Anda memiliki kemampuan kerjasama.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Kerjasama/bekerjasama merupakan suatu keadaan ketika sekelompok orang bekerja untuk mencapai tujuan bersama. Dalam hal ini peran serta, keterlibatan dan sumbangan pemikiran dari setiap anggota sangat berarti untuk mencapai hasil yang diinginkan. Suatu kerjasama yang baik dapat diandaikan seperti anggota tubuh manusia, dan setiap anggota tubuh mempunyai fungsi serta peranan khusus.

Demikian juga dalam pelaksanaan kerjasama di suatu kelompok, masing-masing anggota kelompok dapat berperan sesuai dengan kemampuan dan bakatnya, misalnya ada satu orang yang mengumpulkan data, satunya lagi mempunyai gagasan-gagasan yang baik, satunya lagi merencanakan sesuatu. Ada orang lain lagi yang melakukan kontak dengan instansi-instansi yang terkait atau bekerja di lapangan. Lalu ada satu orang di antara mereka yang tak pernah putus asa dan selalu memberikan dorongan dan semangat kepada yang lain, walaupun ada banyak hal yang tidak berjalan dengan baik dan menghalangi pekerjaan mereka. Bersama-sama mereka melaksanakan proyek yang direncanakan. Hasil yang dapat dicapai melalui suatu kerjasama seperti itu pasti jauh lebih baik daripada hasil yang dicapai oleh orang-orang yang bekerja sendiri-sendiri. Sebab tak seorang pun dapat mengetahui dan mengerjakan, apa yang dapat dikerjakan oleh beberapa orang secara bersama-sama.

Jika kita memperhatikan sejarah, baik sejarah dunia maupun bangsa Indonesia, maupun latar belakang kehidupan masyarakat suatu daerah, bahwa prestasi atau keberhasilan satu bangsa hanya dapat dicapai melalui kerjasama, walaupun pada umumnya akan ada kelompok atau orang-orang menonjol seperti tokoh-tokoh politik atau pahlawan sehingga dengan munculnya tokoh-tokoh ini tidak dapat mengurangi peranan dan fungsi dari seluruh masyarakat, yang seharusnya jangan dilupakan.

Bangsa Indonesia berhasil mengusir penjajah dan memperoleh kemerdekaan. Inilah hasil kerjasama yang nyata dari seluruh masyarakat Indonesia. Dalam hal ini setiap warga masyarakat mempunyai peranan dan fungsi yang berbeda-beda. Namun mereka memiliki tujuan yang sama. Sebagian masyarakat berjuang dengan cara-cara diplomasi, sebagian lagi perang gerilya, yang lainnya menyembunyikan gerilyawan, bertugas sebagai perawat, dan sebagainya. Dalam kehidupan masyarakat Gorontalo, sejak dulu telah tumbuh dan berkembang jiwa kerjasama yang dikenal dengan istilah "Huyula". Ketika ada salah seorang atau keluarga yang hendak melakukan suatu kegiatan, misalnya membangun rumah, atau melaksanakan pesta, maka warga di sekitarnya akan bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan dimaksud.

Semua usaha dalam bidang pembangunan masyarakat juga menuntut kerjasama yang baik di antara semua pihak yang terkait. Untuk mencapai hasil yang semaksimal mungkin dalam suatu kelompok kerja, terdapat tiga syarat yang harus dipenuhi.

Pertama, pembagian kerja yang jelas dan sesuai kepada anggota-anggota kelompok. Seharusnya setiap anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyumbangkan keterampilan dan pengetahuan yang khusus. Sayang sekali kalau di suatu kelompok ada beberapa orang yang menyembunyikan atau tidak mengakui pengetahuan dan keterampilan mereka, karena terlalu rendah hati atau tidak ingin menonjol. Akibatnya apa yang mereka miliki tidak dapat dipakai untuk pekerjaan kelompok.

Sayang juga kalau pemimpin kurang memberi kebebasan dan tanggungjawab sendiri kepada anggota-anggota kelompok, sehingga mereka tidak mungkin menyumbangkan pikiran dan pengetahuan mereka, atas prakarsa sendiri. Dalam hal-hal seperti ini kelompok tidak dapat mencapai hasil yang maksimal yang secara teoritis dapat tercapai.

Demikian juga kalau ada anggota-anggota kelompok yang diberi tugas yang salah, yaitu yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka dan mungkin dapat dijalankan oleh orang lain dengan lebih baik. Misalnya seorang yang sangat berbakat dalam hal-hal yang praktis seperti mendirikan rumah atau menjahit pakaian, tetapi takut untuk tampil di depan umum, sebaiknya jangan ditugaskan untuk hubungan masyarakat. Atau seorang pemboros jangan dijadikan bendahara. Prinsip ini dikatakan sebagai *the right man on the right place*. Hal itu juga berarti tugas-tugas dalam kelompok dibagikan menurut aspek-aspek rasional dan kemampuan masing-masing anggota kelompok dan tidak menurut aspek-aspek yang lain seperti jabatan seseorang atau relasi.

Kedua, supaya kerjasama suatu kelompok dapat berjalan dengan baik, yakni bergantung pada gaya kepemimpinan yang diterapkan. Pemimpin yang paternalis atau otoriter cenderung untuk memaksakan agar setiap anggota kelompok memberikan hasil yang nyata sesuai dengan target.

Ada pula gaya kepemimpinan *laissez-faire* berarti kepemimpinan tidak memberi pengarahan sama sekali kepada kelompok dan membiarkan anggota-anggotanya bertindak sebagaimana mereka inginkan dan sukai. Kelompok seperti ini akan membuang waktu yang banyak karena tidak mempunyai pola kerja dan tujuan yang jelas. Gaya kepemimpinan yang paling efektif adalah gaya kepemimpinan yang demokratis.

Pemimpin kelompok mampu memotivasi para anggota agar mereka menghasilkan prestasi yang baik. Hal itu mungkin hanya terjadi, bila mana suasana kelompok harmonis dan tidak tegang. Selain itu, setiap orang dalam kelompok benar-benar harus memahami tugas masing-masing dan juga tugas kelompok. Oleh karena itu, penting sekali bahwa seorang pemimpin kelompok menjaga dan memperhatikan suasana di dalam kelompok dan mengkoordinasikan tugas masing-masing anggota.

Ketiga, untuk kerjasama yang baik, baik komunikasi timbal balik di antara anggota kelompok maupun di antara anggota kelompok dan pemimpinnya. Hanya dengan komunikasi yang baik setiap masalah yang dihadapi kelompok dapat dimengerti secara baik dan setiap anggota dapat memahami bagaimana dia membantu ke arah pemecahan masalah, selain itu penting sekali bahwa setiap arus informasi berjalan dengan lancar dan tepat. Pada suatu saat setiap kelompok akan mengalami hambatan dan kesulitan-kesulitan itu dapat disebabkan baik oleh terganggunya hubungan anggota kelompok maupun sulitnya tugas yang harus dijalankan.

Sebagai siswa hendaknya Anda memiliki kemampuan kerja sama. Kemampuan ini tidak saja Anda butuhkan dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam belajar, tetapi juga Anda butuhkan dalam kehidupan dengan sesama di lingkungan masyarakat.

Berikut adalah bentuk-bentuk kerja sama yang perlu dikembangkan siswa, antara lain:

Kerjasama dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah/
tugas guru

- a. Kerjasama dalam menyelesaikan masalah- masalah yang dihadapi oleh sesama siswa
- b. Kerjasama dalam membantu siswa/orang lain yang membutuhkan pertolongan
- c. Kerjasama dalam meningkatkan prestasi belajar
- d. Kerjasama dalam melakukan berbagai kegiatan yang dapat membawa nama baik sekolah
- e. Kerjasama dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki, misalnya mengembangkan bakat, minat dan sebagainya.

b. Latihan

Latihan 1

Tuliskan kegiatan-kegiatan yang Anda lakukan sehari-hari yang menunjukkan kerjasama yang baik.

a. Kerjasama dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah/guru:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

dan seterusnya.

b. Kerjasama dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh sesama siswa:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

dan seterusnya

c. Kerjasama dalam membantu siswa/orang lain yang membutuhkan pertolongan:

- 1)
- 2)
- 3)

- 4)
-
- 5)
-

dan seterusnya.

d. Kerjasama dalam meningkatkan prestasi belajar:

- 1)
-
- 2)
-
- 3)
-
- 4)
-
- 5)
-

dan seterusnya.

e. Kerjasama dalam melakukan berbagai kegiatan dalam membawa nama baik sekolah:

- 1)
-
- 2)
-
- 3)
-
- 4)
-
- 5)
-

dan seterusnya

- f. Kerjasama dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki, misalnya bakat, minat, dan lain sebagainya:
- 1).
 - 2).
 - 3).
 - 4).
 - 5).

dan seterusnya

Penafsiran : Semakin banyak bentuk-bentuk kerja sama yang Anda lakukan, berarti Anda memiliki kemampuan kerjasama yang baik.

Latihan 2.

Latihan 2 ini Anda lakukan dalam bentuk permainan.

Nama permainan : **Kapal Karam**

- Tujuan : Membuat peserta seolah-olah berada dalam suatu keadaan yang sedang darurat, dan belajar untuk saling tolong.
- Peserta : Semua umur, dengan besar kelompok 5-20 orang. Dalam permainan ini peserta akan berdesak-desakan, oleh karena itu sebaiknya kelompok pria dan wanita dipisahkan.
- Waktu : \pm 10 Menit, ditambah waktu untuk evaluasi.
- Bahan : Beberapa lembar koran berbentuk segi empat yang direkatkan satu sama lain dengan selotip/plester/pelekat.

Petunjuk permainan:

Seluruh peserta atau “penumpang kapal” berdiri berdesakan di atas geladak kapal yang hampir tenggelam. Perlahan-lahan kapal hampir tenggelam sehingga tempat berdiri semakin sempit. Fasilitator menceritakan proses tenggelamnya kapal agar para peserta dapat sungguh-sungguh berada di atas kapal dan memperkecil

tempat berdiri dengan menyobek lembar koran satu persatu, sehingga tempat berdiri terus dipersempit. Para peserta harus saling menahan dan saling menolong.

Permainan akan berakhir jika keadaan tidak memungkinkan lagi bagi peserta untuk berdiri, atau kapal sudah karam.

Variasi : Untuk memudahkan permainan dapat diiringi musik, peserta bergerak mengikuti irama setiap kali potongan koran dicabut.

Evaluasi dan Refleksi:

1. Apa yang dirasakan peserta selama mengikuti permainan, dan bagaimana perasaan setelah mengikuti kegiatan.
2. Apakah peserta merasa takut terjatuh dari kapal dan tenggelam?
3. Adakah peserta lain yang menahan peserta lainnya agar tidak jatuh? Dan siapa peserta yang sering membantu temannya?
4. Apakah peserta menolong orang lain, atau sibuk menyelamatkan diri sendiri?.

Latihan 3.

Permainan Membuat Simbol

Tujuan : Memberi kesempatan kepada peserta untuk bekerjasama dalam sebuah kelompok tanpa pimpinan formal dengan cara menugaskan kelompok agar menggambarkan sesuatu yang bermakna, misal: membuat simbol yang dapat menggambarkan suasana kelompok pada saat itu. Permainan ini, juga dapat memudahkan peserta agar saling kenal, dan dapat dimainkan dipertengahan atau diakhir.

- Peserta : Berusia 14 tahun keatas dengan jumlah peserta 8-12 anggota.
- Waktu : 45 menit untuk tugas kelompok, 30 menit evaluasi masing-masing kelompok ditambah waktu untuk evaluasi pleno.
- Bahan : Setiap kelompok mendapatkan 6 potong kertas karton berwarna, sebuah gunting, perekat dan kertas. Selanjutnya setiap anggota akan mendapat selembor “evaluasi kemampuan bekerjasama”.

Petunjuk Permainan :

Fasilitator mengajak anggota kelompok untuk menyelesaikan suatu tugas dengan cara bekerjasama, dengan waktu yang dibutuhkan adalah 45 menit. Selanjutnya fasilitator memberikan bahan-bahan yang dibutuhkan oleh masing-masing kelompok dan masing-masing anggota. Guna menyelesaikan tugasnya, sebaiknya antara kelompok satu dengan lainnya berada dalam posisi yang saling berjauhan atau berada ditempat yang terpisah.

Masing-masing kelompok diharapkan dapat menghasilkan produk yang berbeda dari bahan-bahan yang sudah dibagikan fasilitator.

Setelah Anda melakukan permainan di atas, tuliskan penilaian Anda tentang kemampuan kerjasama Anda dan teman-teman Anda sekelompok pada bagian berikut:

Kemampuan kerjasama Anda:

.....

.....
.....
.....
.....
.....

Kemampuan kerjasama teman Anda:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TOPIK 5

MOTIVASI BERPRESTASI



TOPIK 5 MOTIVASI BERPRESTASI

1. Pengantar

Sepanjang masa kehidupan, sejak masa kanak-kanak hingga masa dewasa seseorang selalu punya harapan atau cita-cita. Individu yang satu dengan yang lainnya tentu saja mempunyai harapan atau cita-cita yang berbeda. Harapan atau cita-cita seseorang dapat berubah seiring dengan perkembangan yang dialaminya. Misalnya sewaktu kecil seseorang menginginkan menjadi seorang dokter, tetapi setelah dewasa berubah ingin menjadi usahawan yang sukses dan kaya. Salah satu faktor yang berperan dalam mewujudkan harapan atau cita-cita itu motivasi berprestasi.

Setiap orang mendambakan prestasi dalam kehidupannya, bahkan sebagian orang menjadikan prestasi sebagai tujuan utama dari kehidupannya, sebab dengan prestasi yang dapat diraihinya, seseorang akan merasa senang dan bahagia dalam hidupnya.

Peran motivasi sangat penting dalam pencapaian prestasi seseorang. Penelitian yang dilakukan *Harvard University* terungkap bahwa 85% keberhasilan seseorang ditentukan oleh motivasi. Sebagai siswa Anda harus memiliki motivasi berprestasi. Buku ini akan membantu Anda memiliki motivasi berprestasi.

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan akan memiliki motivasi berprestasi yang akan membantu Anda dalam mencapai prestasi sesuai dengan bidang yang akan Anda tekuni, khususnya dalam belajar.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya, jika kurang jelas tanyalah pada guru pembimbing.
- b. Kerjakan tugas dengan baik. Isian Anda merupakan upaya Anda untuk memotivasi diri guna membantu pencapaian prestasi yang ingin Anda raih.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa motivasi memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi seseorang, maka sebelum kita akan membahas tentang motivasi berprestasi, ada baiknya memahami beberapa pengertian tentang motivasi.

- Motivasi adalah usaha-usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi sehingga seseorang mau melakukan sesuatu.
- Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.
- Motivasi merupakan suatu proses untuk menggiatkan motif-motif menjadi perbuatan/tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan/keadaan dan kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk berbuat sesuatu dalam mencapai tujuan.
- Motivasi adalah kekuatan tersembunyi di dalam diri kita yang mendorong kita untuk berkelakuan dan bertindak dengan cara yang khas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa motivasi merupakan suatu kekuatan yang ada dalam diri yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan serta adanya kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk berbuat sesuatu dalam mencapai suatu tujuan/harapan.

Dalam proses belajar, motivasi merupakan salah satu komponen yang penting, oleh sebab itu setiap siswa harus memiliki motivasi. Motivasi dapat dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun luar siswa, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi / memuaskan suatu kebutuhan.

Terkait dengan konteks belajar maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan kebutuhan untuk belajar. Untuk lebih jelasnya berikut ini diutarakan beberapa fungsi motivasi dalam belajar, diantaranya:

- a. Mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan, tanpa motivasi tidak akan timbul perbuatan belajar.
- b. Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan siswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku siswa untuk mencapai tujuan belajar.

Untuk memudahkan pemahaman tentang motivasi, khususnya untuk mengidentifikasi tingkat motivasi yang dimiliki seseorang, berikut dikemukakan indikator motivasi sebagaimana dikemukakan Yusuf dan Nurihsan, 2008):

- 1) Durasi kegiatannya (berapa lama kemampuan menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan).
- 2) Frekuensi kegiatannya (sering tidaknya kegiatan itu dilakukan dalam periode waktu tertentu).
- 3) Persistensinya (ketetapan atau kekekatannya) pada tujuan kegiatan yang dilakukan.
- 4) Devosi (pengabdian) dan pengorbanan (uang, tenaga, pikiran, bahkan jiwanya) untuk mencapai tujuan.
- 5) Ketabahan, keuletan dan kemauannya dalam menghadapi rintangan dan kesulitan untuk mencapai tujuan.
- 6) Tingkatan aspirasinya (maksud, rencana, cita-citanya) yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan.
- 7) Tingkat kualifikasi dari prestasi, produk atau output yang

dicapai dari kegiatannya (berapa banyak, memadai atau tidak, memuaskan atau tidak).

- 8) Arah sikapnya terhadap sasaran kegiatannya (*like or dislike*,, positif atau negatif).

Motivasi berprestasi merupakan konsep yang dikembangkan pertama kali oleh Alexander Murray dengan istilah *Need For Achievement*. Motivasi berprestasi adalah upaya untuk mencapai sukses dengan berkompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Standar keunggulan yang dimaksud adalah berupa prestasi orang lain atau prestasi sendiri yang pernah diraih sebelumnya. Motivasi berprestasi dapat dikatakan juga sebagai usaha keras individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kecakapan diri setinggi mungkin dalam semua aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan sebagai pembanding. Standar keunggulan dapat berupa tingkat kesempurnaan hasil pelaksanaan tugas (berkaitan dengan tugas), perbandingan dengan prestasi sendiri (berkaitan dengan diri sendiri) dan perbandingan dengan orang lain (berkaitan dengan orang lain). Pengertian lain menjelaskan bahwa motivasi berprestasi adalah sebagai motif yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan ini dapat menggunakan dirinya sendiri, orang lain dan dapat pula kesempurnaan tugas.

Pengertian-pengertian tersebut memberikan pemahaman bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu untuk mencapai suatu nilai kesuksesan. Di mana nilai kesuksesan tersebut mengacu pada perbedaannya dengan suatu keberhasilan atas penyelesaian masalah yang pernah diraih oleh individu maupun berupa keberhasilan individu lain yang dianggap mengandung suatu nilai kehormatan.

Ciri-ciri Individu yang Memiliki Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi terdiri atas dorongan-dorongan dari dalam individu/siswa untuk dapat mencapai tujuan dan bertahan ketika menghadapi rintangan. Individu/siswa yang memiliki motivasi berprestasi menunjukkan perilaku berikut:

Pertama, menyukai aktivitas yang prestatif dan mengaitkan keberhasilan dengan kemampuan dan usaha keras. Individu/siswa akan merasa puas dan bangga atas keberhasilannya sehingga akan berusaha keras untuk meningkatkan segala kemungkinan untuk berprestasi. Ketika mengerjakan tugas ia lebih didorong oleh harapan untuk sukses daripada untuk menghindari gagal.

Kedua, beranggapan bahwa kegagalan disebabkan oleh kurangnya usaha. Individu/siswa dengan motivasi berprestasi tinggi akan merasa marah pada diri sendiri dan merasa menyesal apabila prestasi yang dicapai tidak sebaik apa yang diharapkan, karena ia seharusnya dapat mencapai prestasi yang tinggi kalau ia berusaha lebih keras lagi.

Ketiga, selalu menampilkan perasaan suka bekerja keras dibanding individu/siswa lain yang mempunyai motivasi berprestasi rendah. Hal ini menjadikan ketangguhan individu/siswa dalam menjalankan tugas. Ia akan memelihara kualitas kerja yang tinggi untuk menyelesaikan tugas dengan sukses, untuk dapat mencapai prestasi terbaik yang dapat diraihinya dan mengungguli orang lain.

Keempat, mempunyai satu pertimbangan dalam memilih tugas dengan tingkat kesulitan sedang, yaitu tugas yang tidak terlalu mudah tetapi juga tidak terlalu sukar. Hal ini dikarenakan orientasi motivasi berprestasi adalah adanya kesuksesan sebagai nilai prestasi, sehingga tugas yang terlalu mudah tidak bernilai tantangan dan tugas yang terlalu sulit akan sedikit memberikan kemungkinan untuk berhasil.

Setelah Anda memahami uraian tentang motivasi berprestasi, nilailah diri Anda, apakah Anda memiliki ciri-ciri individu/siswa yang memiliki motivasi berprestasi atau tidak/belum?

Hubungan Motivasi Berprestasi dan Prestasi Belajar Siswa

Sebagaimana diungkapkan sebelumnya, bahwa motivasi berprestasi pada umumnya mempertinggi prestasi dan memperbaiki sikap terhadap tugas. Dengan kata lain, motivasi berprestasi dapat membangkitkan rasa puas dan menaikkan prestasi sehingga melebihi prestasi normal. Anda sebagai siswa harus selalu menggunakan kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan hasil yang baik, sehingga pada diri Anda selalu timbul suatu “*sense of succes*” atau perasaan berhasil.

b. Latihan

Untuk mengembangkan motivasi berprestasi pada diri Anda, kerjakan latihan-latihan berikut :

Latihan 1.

Pengantar latihan:

Buatlah kelompok dengan jumlah anggota kelompok 5 (lima) orang, dan selanjutnya masing-masing anggota kelompok menjawab beberapa pertanyaan dibawah ini, dengan waktu pelaksanaan 2 X 45’.

Bagian I.

a) Tuliskan nama tokoh-tokoh berprestasi yang Anda kagumi, minimal 5 (lima) orang tokoh.

1.
2.
3.
4.
5.

b) Uraikan alasan Anda memilih tokoh-tokoh di atas (jawaban bagian a)

1.,alasan
2.,alasan

.....
.....
.....
.....
.....

- Prestasi 2:
- Rencana untuk mencapai prestasi tersebut:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Prestasi 3:
- Rencana untuk mencapai prestasi tersebut :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Prestasi 4:
- Rencana untuk mencapai prestasi tersebut:

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Prestasi 5:
- Rencana untuk mencapai prestasi tersebut:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

c). Tuliskan kemungkinan fasilitas dan sarana yang dibutuhkan untuk membantu rencana-rencana pencapaian prestasi Anda.

- Prestasi 1:

.....
.....
.....
.....

- Prestasi 2:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Prestasi 3:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Prestasi 4:

.....

.....

.....

.....

.....

- Prestasi 5:

.....

.....

.....

.....

.....

d). Uraikan upaya-upaya yang dapat Anda lakukan, apabila Anda menemukan kesulitan untuk memperoleh sarana dan fasilitas yang anda butuhkan di atas (jawaban point c).

.....

.....

.....

.....

.....

Bagian III

Setelah Anda selesai menjawab pertanyaan di atas, kemudian diskusikan jawaban Anda secara kelompok, dan buatlah daftar saran dan kesimpulan dari hasil diskusi tersebut.

Selamat beraktivitas, Anda mampu menjadi orang yang memiliki motivasi berprestasi!!

Latihan 2.

1. Petunjuk :

1. Bacalah pertanyaan dibawah ini dengan baik dan cermat
2. Jawablah semua pertanyaan meskipun Anda ragu-ragu. Jangan ada satu pertanyaanpun yang tidak terjawab.
3. Berilah jawaban Anda setiap pertanyaan dengan memberi tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang telah disediakan.

2. Pertanyaan

1. Apakah Anda sering bertanya atau berdiskusi dengan teman Anda bila ada materi pelajaran yang Anda tidak mengerti ?
 - a. Sangat sering sekali
 - b. Sering sekali
 - c. Sering
 - d. Kurang sering
 - e. Tidak sering
2. Berapa seringkah Anda mencari atau mencoba kesempatan untuk meraih keberhasilan yang baik ?
 - a. Sangat sering sekali
 - b. Sering sekali
 - c. Sering
 - d. Kurang sering
 - e. Tidak sering
3. Apakah Anda selalu mementingkan studi dari pada pekerjaan rumah lainnya ?
 - a. Sangat selalu
 - b. Selalu
 - c. Sering
 - d. Jarang
 - e. Tidak pernah

4. Apakah Anda bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan tugas-tugas Anda ?
 - a. Sangat bersungguh-sungguh sekali
 - b. Bersungguh-sungguh sekali
 - c. Bersungguh-sungguh
 - d. Kurang bersungguh-sungguh
 - e. Tidak bersungguh-sungguh
5. Apakah Anda setuju membaca buku adalahsalahsatu usaha yang terbaik untuk meraih sukses ?
 - a. Sangat setuju sekali
 - b. Setuju sekali
 - c. Setuju
 - d. Kurang setuju
 - e. Tidak setuju
6. Jika Anda mendapat nilai baik, apakah Anda merasa puas ?
 - a. Sangat puas sekali
 - b. Puas sekali
 - c. Puas
 - d. Kurang puas
 - e. Tidak puas
7. Jika Anda mengalami kesulitan dalam belajar, apakah Anda bertanya kepada guru Anda ?
 - a. Sangat sering sekali
 - b. Sering sekali
 - c. Sering
 - d. Kurang sering
 - e. Tidak sering
8. Setelah selesai dari tingkat SLTA seberapa besarkah keinginan Anda untuk melanjutkan ke perguruan tinggi ?
 - a. Sangat besar sekali
 - b. Besar sekali
 - c. Besar
 - d. Kurang besar
 - e. Tidak besar

9. Apakah Anda bersungguh-sungguh mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian seleksi masuk ke perguruan tinggi?
 - a. Sangat bersungguh-sungguh sekali
 - b. Bersungguh-sungguh sekali
 - c. Bersungguh-sungguh
 - d. Kurang bersungguh-sungguh
 - e. Tidak bersungguh-sungguh
10. Apakah Anda setuju keberhasilan Anda di saat ini merupakan hasil kerja keras Anda ?
 - a. Sangat setuju sekali
 - b. Setuju sekali
 - c. Setuju
 - d. Kurang setuju
 - e. Tidak setuju
11. Apakah Anda merasa optimis dapat meraih keberhasilan ?
 - a. Sangat optimis sekali
 - b. Optimis sekali
 - c. Optimis
 - d. Kurang optimis
 - e. Tidak optimis
12. Apakah dengan usaha belajar yang Anda lakukan saat ini Anda akan merasa yakin akan berhasil ?
 - a. Sangat yakin sekali
 - b. Yakin sekali
 - c. Yakin
 - d. Kurang yakin
 - e. Tidak yakin
13. Apakah Anda merasa khawatir prestasi yang Anda peroleh saat ini tidak dapat Anda pertahankan ?
 - a. Sangat khawatir sekali
 - b. Khawatir sekali
 - c. Khawatir
 - d. Kurang khawatir
 - e. Tidak khawatir

14. Apakah usaha belajar yang Anda lakukan saat ini adalah harapan masa depan Anda ?
 - a. Ya
 - b. Kadang-kadang
 - c. Ragu-ragu
 - d. Tidak
 - e. Tidak sama sekali
15. Apakah Anda sering mengulang kembali pelajaran di rumah?
 - a. Sangat sering sekali
 - b. Sering sekali
 - c. Sering
 - d. Kurang sering
 - e. Tidak sering
16. Jika Anda tidak dapat mengerjakan suatu soal, apakah hal ini merupakan tantangan bagi Anda ?
 - a. Selalu
 - b. Kadang-kadang
 - c. Ragu-ragu
 - d. tidak
 - e. Tidak sama sekali
17. Apakah Anda setuju persaingan yang sehat dapat meningkatkan motivasi belajar siswa ?
 - a. Sangat setuju sekali
 - b. Setuju sekali
 - c. Setuju
 - d. Kurang setuju
 - e. Tidak setuju
18. Apakah untuk meraih keberhasilan Anda memerlukan semangat berkompetisi dengan teman Anda ?
 - a. Ya
 - b. Kadang-kadang
 - c. Ragu-ragu
 - d. tidak
 - e. Tidak sama sekali

19. Apakah suasana belajar di sekolah Anda selalu diwarnai semangat berkompetisi ?
 - a. Ya
 - b. Kadang-kadang
 - c. Ragu-ragu
 - d. tidak
 - e. Tidak sama sekali
20. Apakah bekerja keras dan belajar keras yang Anda lakukan saat ini merupakan respon kekhawatiran Anda akan kegagalan ?
 - a. Ya
 - b. Kadang-kadang
 - c. Ragu-ragu
 - d. tidak
 - e. Tidak sama sekali
21. Berapa banyak tugas-tugas yang ingin Anda kerjakan sebaik mungkin ?
 - a. Sangat banyak sekali
 - b. Banyak sekali
 - c. Banyak
 - d. Kurang banyak
 - e. Tidak banyak
22. Seberapa besar usaha yang Anda gunakan untuk mencapai tujuan yang telah Anda terapkan sendiri ?
 - a. 100 %
 - b. 75 %
 - c. 50 %
 - d. 25 %
 - e. 0 %
23. Apakah Anda setuju bahwa mencapai cita-cita itu sangat memerlukan usaha yang sungguh-sungguh?
 - a. Sangat setuju sekali
 - b. Setuju sekali
 - c. Setuju
 - d. Kurang setuju
 - e. Tidak setuju

24. Apakah Anda sering membaca buku untuk meraih kesuksesan studi Anda ?
- Sangat sering sekali
 - Sering sekali
 - Sering
 - Kurang sering
 - Tidak sering
25. Seberapa besar keinginan Anda untuk mencapai juara di lingkungan sekolah Anda ?
- Sangat besar sekali
 - Besar sekali
 - Besar
 - Kurang besar
 - Tidak besar

Penyekoran:

Berikan skor 5 untuk jawaban a

Berikan skor 4 untuk jawaban b

Berikan skor 3 untuk jawaban c

Berikan skor 2 untuk jawaban d

Berikan skor 1 untuk jawaban e

Penafsiran:

100 – 125 :motivasi sangat tinggi sekali

75 - 99: motivasi sangat tinggi

50 - 74: motivasi tinggi

25 - 49: motivasi cukup

0 - 24: motivasi rendah

***Selamat beraktivitas,
jika anda ingin sukses maka Anda harus memiliki motivasi
berprestasi.!!***

TOPIK 6

DAYA INGAT



TOPIK 6

DAYA INGAT

1. Pengantar

Kehidupan Anda tidak lepas dari aktivitas mengingat. Terdapat banyak hal yang Anda harus ingat dalam kehidupan sehari-hari, baik hal-hal yang terkait dengan kehidupan di sekolah maupun di luar sekolah. Tidak ingatnya Anda pada sesuatu akan memberikan dampak yang kurang baik bagi kehidupan Anda. Misalnya : karena tidak dapat mengingat materi yang dipelajari mengakibatkan Anda tidak dapat menjawab soal-soal ulangan/ujian, karena tidak ingatnya Anda pada teman lama Anda mengakibatkan Anda tidak menegurnya ketika bertemu, yang selanjutnya berdampak pada Anda dikatakan sombong, dan sebagainya. Begitu pentingnya kemampuan mengingat ini, maka kemampuan tersebut perlu untuk dikembangkan dan ditingkatkan.

Topik ini akan membahas kiat-kiat yang dapat dilakukan untuk melatih kemampuan mengingat.

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, diharapkan kemampuan mengingat Anda lebih meningkat.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya. Jika kurang jelas tanyalah kepada guru pembimbing.
- b. Kerjakan setiap tugas dengan benar. Isian Anda merupakan upaya Anda untuk meningkatkan daya ingat Anda demi kesuksesan Anda di masa depan.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

De Porter dan Hernacki menulis sebagai berikut: *Selama bertahun-tahun, penerima tamu di restoran Canlis di Seattle mengagumkan para pelanggannya karena keterampilan mengingatnya. Setiap ada tamu yang datang, ia akan memikirkan mobil mereka dan tidak pernah memberikan karcis kepada mereka atau menulis apa pun. Ada sebuah jendela di dekat pintu masuk yang dapat digunakannya untuk memperhatikan para pelanggan yang bersiap-siap pulang. Ketika mereka melangkah keluar restoran, mobil mereka sudah siap menanti mereka. Ia dengan tepat dapat melepaskan setiap mobil menurut pemiliknya.*

Ratusan orang makan di tempat itu setiap malamnya. Bagaimana ia dapat mengingat setiap wajah dan mobilnya? Tidak diketahui metode khusus apa yang digunakannya. Tetapi, yang pasti kita dapat menggunakan metode kita sendiri untuk mengingat banyak hal dengan cara yang sama atau bahkan lebih mengesankan.

Dan Mikels, mampu mengingat semua nama, alamat, dan nomor telepon yang ada di dalam buku telepon Los Angeles. Jika Anda bertanya kepadanya bagaimana ia melakukannya, Mikels dengan rendah hati akan menjawab bahwa itu tidak terlalu luar biasa. Semua orang dapat melakukannya, katanya, dengan menggunakan sistem asosiasi visual dan program komputer untuk menyusun nomor-nomor.

Apa pendapat Anda jika dikatakan bahwa ingatan Anda sama hebatnya dengan kedua orang di atas? Itu benar! Eksperimen yang dilakukan terhadap otak manusia menyimpulkan bahwa Anda dapat mengingat setiap informasi apa pun yang pernah Anda ketahui. Ini berarti, saat ini Anda mungkin dapat mengingat nama teman-teman Anda di kelas satu SD. Anda juga dapat mengingat alamat dan nomor telepon setiap tempat yang pernah Anda diami.

Kita sering mendengar orang-orang tua mengeluh bahwa ingatan mereka tidak seperti dahulu. Akan tetapi, tidakkah Anda perhatikan bahwa orang-orang tua tampaknya hampir mengingat semua kejadian yang pernah terjadi bertahun-tahun lampau walaupun mereka tidak dapat mengingat apa yang terjadi beberapa tahun belakangan ini ? Anda mungkin terkejut jika mengetahui bahwa kapasitas anda untuk mengingat fakta dan detail justru dapat bertambah sesuai dengan bertambahnya umur Anda dan bukannya malah menurun. Ini karena memori anda berdasarkan pada kemampuan Anda untuk menciptakan kaitan dan asosiasi antara potongan-potongan informasi yang telah Anda simpan dalam memori Anda. Karena itu, Anda mempunyai kaitan-kaitan yang lebih mungkin untuk menyusun potongan-potongan informasi tersebut (De Porter dan Hernacki, 1999).

APA YANG KITA INGAT DENGAN BAIK?

Meskipun Anda mengatakan bahwa Anda seorang pelupa dan bukan pengingat yang baik, namun tidak dapat diingkari terdapat banyak hal yang Anda bisa ingat dengan baik, entah itu sesuatu yang menyedihkan, sesuatu yang menggembirakan, ataupun sesuatu yang menakutkan, bahkan sesuatu yang ingin Anda lupakan ternyata tidak akan hilang dari ingatan Anda. Anda juga bisa mengingat dengan baik beberapa kejadian di masa kecil Anda. Dengan demikian berarti Anda sebenarnya memiliki kemampuan mengingat.

Tidak ingat atau juga lupa memang bisa terjadi karena beberapa hal, antara lain: banyak persoalan yang dihadapi, berbagai informasi yang masuk ke dalam memori, dan juga karena informasi yang Anda terima itu tidak dimanfaatkan ataupun tidak pernah diulangi.

Lebih dari 2400 tahun silam, Konfusius menyatakan: *Yang saya dengar, saya lupa; yang saya lihat, saya ingat; yang saya kerjakan, saya pahami.* Ungkapan ini memberi pelajaran bagi kita bagaimana cara mengingat yang baik. Agar sesuatu informasi dapat diingat dengan baik, maka tidak

cukup hanya dilihat, melainkan harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Karena sesuatu yang dipahami, tentu akan selalu diingat.

Walaupun otak Anda menyimpan semua informasi yang dihadapkan pada Anda selama hidup Anda, Anda kemungkinan mengingat informasi yang berarti dalam satu atau lain cara. Pada umumnya, kita paling ingat informasi yang dicirikan oleh salah satu atau beberapa hal berikut ini : (De Porter dan Mike Hernacki, 1999).

Asosiasi Indriawi, terutama Visual

Pengalaman-pengalaman yang melibatkan penglihatan, bunyi, sentuhan, rasa, atau gerakan umumnya sangat jelas dalam memori kita. Dan jika menyangkut lebih dari satu indra, suatu pengalaman bahkan menjadi lebih mudah diingat. Misalnya, jika Anda mengucapkan dengan suara keras apa yang sedang Anda ingat-ingat, sementara pada saat bersamaan Anda melakukan hal itu, Anda melibatkan indra pendengaran dan indra kinestetik (peraba) Anda.

Konteks Emosional, seperti Cinta, Kebahagiaan, dan Kesedihan

Pernahkah Anda melupakan Cinta pertama Anda, atau tanggal kelahiran Anda? Tentu saja tidak! (Namun kadang-kadang, kesedihan yang sangat mendalam dapat mengakibatkan hal yang sebaliknya dan membuat Anda lupa. Ini sebagai suatu cara untuk melindungi Anda dari pikiran-pikiran yang menyakitkan).

Kualitas yang Menonjol atau Berbeda

Bila Anda duduk di teras suatu kafe sepanjang hari memperhatikan lalu lalang manusia, dan setiap orang yang lewat berpakaian biasa, kecuali satu keluarga yang mengenakan *turban* dan busana sari yang berwarna-warni. Siapa yang akan Anda ingat?

Asosiasi yang Intens

Kita cenderung untuk mengingat hal-hal yang absurd, seksual, vulgar, berwarna-warni, ditonjolkan, dan imajinatif.

Kebutuhan untuk Bertahan Hidup

Jika hidup Anda tergantung pada ingatan tentang tanaman mana yang beracun dan mana yang bergizi, Anda dapat bertaruh bahwa Anda tidak akan lupa.

Hal-hal yang Memiliki Keutamaan Pribadi

Kita semua termotivasi untuk mengingat hal-hal yang mempunyai arti khusus bagi kita sebagai individu. Misalnya, jika anda bertemu seseorang yang ingin Anda ajak ke sebuah pesta dan orang itu memberitahukan Anda nomor teleponnya, kemungkinan besar Anda akan mengingatnya walaupun anda tidak menuliskannya.

Hal-hal yang Diulang-ulang

Saya mempunyai seorang teman yang mendapatkan nilai C untuk Kimia sejak di SMU hingga perguruan tinggi. Karena pilihan kariernya, ia harus mempelajari kimia lagi sebagai mahasiswa. Setelah ketiga atau keempat kalinya mempelajari materi yang sama, ia mengatakan kepada saya bahwa akhirnya pelajaran itu ”masuk ke otaknya” hanya karena pengulangan. (Ia mendapatkan nilai A pada saat itu).

Hal-hal yang Pertama dan Terakhir dalam Suatu Sesi

Ketika Anda sedang belajar, atau berada dalam kelas, atau di sebuah pertemuan, saat terbaik Anda untuk mengingat informasi yang Anda baca atau dengar adalah saat pertama atau terakhir sesi.

Kini Anda siap untuk mempelajari beberapa teknik memori yang khas dan kunci efektif untuk menggunakannya.

Beberapa kiat untuk melatih kemampuan mengingat:

1. Membuat *Mnemonik* oleh orang Indonesia disebut dengan *jembatan keledai* . Cara ini sudah lama dikenal orang.

Kata-kata yang akan diingat kembali diambil kata awalnya (satu kata atau dua kata), kemudian dirangkaikan menjadi sebuah kata baru yang bermakna (dapat juga tidak bermakna) atau menjadi sebuah kalimat.

Contoh: Nama-nama planet

Merkurius, Venus, Bumi, Mars, Jupiter, Saturnus, Uranus, Neptunus, Pluto; menjadi MEVEBUMJUSATUNEPO. Atau diambil huruf awalnya, dijadikan sebuah kata yang kemudian dirangkaikan menjadi: Memainkan Violin Bisa Memunculkan Jalinan Suara Unik Namun Pasti.

Latihan :

Tuliskan point-point materi yang Anda hendak ingat, kemudian buatlah *mnemonik*nya:

Materi

.....
.....
.....
.....

Mnemonik:

.....
.....
.....
.....

(Setelah selesai, minta pendapat temanmu dan guru pembimbingmu)

Pendapat teman :

.....
.....
.....
.....

Pendapat guru pembimbing:

2. Membuat asosiasi . Cara ini dilakukan dengan menghubungkan sesuatu peristiwa atau kata-kata yang

akan diingat dengan sesuatu yang mirip. Misalnya Anda hendak mengingat seorang teman yang baru dikenal bernama Nopi, Anda asosiasikan dengan Kanopi (Nopi....Kanopi), atau Dino diasosiasikan dengan topi (Dino.....topi), karena di saat berkenalan Dino memakai topi.

Anda dapat menggunakan asosiasi sederhana untuk mengingat potongan-potongan informasi yang tersembunyi, dan asosiasi yang lebih kompleks untuk mengingat teori-teori yang sulit dan bagan informasi yang mengandung banyak rincian yang saling berkaitan.

Latihan:

Buatlah sebuah asosiasi dari sesuatu yang Anda hendak ingat, dan berikan penjelasan mengapa Anda membuat asosiasi seperti itu.

Hal yang diasosiasikan: (contoh Nopi)

Hal yang menjadi obyek asosiasi:(contoh Kanopi).

1. Hal yang diasosiasikan:.....
Hal yang menjadi obyek asosiasi:
2. Hal yang diasosiasikan:
Hal yang menjadi obyek asosiasi:
3. Hal yang diasosiasikan:
Hal yang menjadi obyek asosiasi:
4. Hal yang diasosiasikan :
Hal yang menjadi obyek asosiasi:
5. Hal yang diasosiasikan:
Hal yang menjadi obyek asosiasi:

(Setelah selesai, minta pendapat temanmu dan guru pembimbingmu)

Pendapat teman :

.....
.....
.....

Pendapat guru pembimbing :

.....
.....
.....

Setelah Anda memperoleh pendapat dari teman dan guru pembimbing, maka lakukanlah latihan untuk mengingat kata-kata atau peristiwa yang telah buat asosiasi sebelumnya.

KIAT-KIAT JITU UNTUK MENGINGAT

DePorter dan Hernacki (1999) memberikan uraian tentang kiat-kiat mengingat sebagai berikut: Semua cara menghafal yang baru saja Anda pelajari akan sangat berhasil dipergunakan satu demi satu, tetapi akan lebih baik lagi jika saling dikombinasikan. Anda telah melihat bagaimana metode lokasi dapat dikombinasikan dengan sistem cantol, misalnya, dan bagaimana membentuk sistem cantol dengan cara menghubungkan kata-kata dalam sebuah daftar dengan kata-kata pada daftar berikutnya.

Berikut ini ada beberapa kiat untuk membuat memori Anda selalu bekerja dalam keadaan yang teratur dan menggunakan secara efektif teknik memori mana pun.

Ingat untuk Mengingat

Upayakan dengan sungguh-sungguh. Kita perlu berhenti dan meluangkan waktu untuk membuat asosiasi, supaya kita ingat untuk menggunakan teknik-teknik kuta. Seberapa seringkah Anda berkenalan dengan seseorang, dan segera setelah itu ia pergi Anda lupa namanya? Itu disebabkan karena Anda lupa mengingatnya pada saat Anda mendengarnya! Lain kali, luangkanlah waktu untuk menciptakan asosiasi, yang akan muncul kembali begitu Anda bertemu dengan orang itu lagi.

Berlatihlah untuk Menggunakan Memori Anda

Gunakan setiap kesempatan untuk melatih keterampilan memori Anda dengan sering-sering menggunakannya, bahkan untuk hal-hal yang tidak begitu penting untuk diingat. Misalnya, sambil mengendarai mobil ke tempat tujuan Anda, cobalah untuk mengingat semua nama jalan atau jalan-jalan pintas dengan menghubungkan nama-nama itu dalam sebuah cerita konyol.

Buatlah Asosiasi Anda Spesifik dan Jelas, Bukan Umum

Selain melihat kata-kata, lihatlah kesan yang melibatkan aksi, warna, dan suara yang berbeda. Dengan cara itu, masing-masing asosiasi akan berdiri sendiri.

Ingatlah yang Lain Lagi

Jika Anda mempunyai masalah dalam mengingat suatu informasi eksak yang Anda butuhkan, ciptakanlah secara sadar hubungan dengan mengingat sesuatu yang berkaitan dengannya. Misalnya, jika Anda tidak dapat mengingat nama nabi yang keenam, ingatlah yang kelima dan yang ketujuh. Kerap kali ini akan mengingatkan kembali informasi yang sedang Anda butuhkan.

Buatlah Peta Pikiran dan Presentasi untuk Pelajaran Anda

Peta pikiran adalah alat menghafal yang alamiah karena ia menggunakan simbol dan warna untuk menciptakan kesan visual. Dan, seperti yang telah kita lihat, asosiasi visual sangat hidup. Lagi pula, pemetaan memungkinkan untuk membuat hubungan visual antara butir-butir informasi.

Lengkapilah dengan Arti

Tanyakan pada diri Anda, "Apa Manfaatnya Bagiku?" Temukan alasan pribadi untuk mengingat, dan hadiahkanlah diri Anda bila berhasil.

Ulangilah Materi Anda

Ini sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa Anda akan mengingat suatu informasi lebih lama setiap kali Anda mengulanginya. Jika Anda ingin mengingat sesuatu yang baru, ulangilah hal itu segera, dan ulangi lagi setelah 24 jam, lalu setelah satu minggu, setelah dua minggu, satu bulan, dan enam bulan. Setelah itu Anda akan mampu mengingatnya terus jika Anda mengulanginya setiap enam bulan. Ketika mengulangi, ucapkanlah dengan suara keras. Hal ini menambahkan asosiasi indra terhadap hal tersebut sehingga Anda akan mendapatinya lebih mudah untuk diingat.

Ambillah Jeda Sesering Mungkin ketika Mempelajari atau Mengulangi Sesuatu yang Panjang

Karena Anda mengingat dengan paling baik informasi yang Anda dengar atau lihat pada awal dan akhir suatu sesi belajar, maka jika Anda mengambil beberapa kali jeda, Anda akan mengingat lebih banyak informasi yang diberikan di tengah-tengahnya. Upayakan untuk mempertahankan sesi-sesi Anda antara 30 dan 40 menit, dengan jeda-jeda untuk bergerak, makan makanan kecil, atau minum. Ambillah jeda pendek sesering mungkin.

Jagalah Kesehatan Anda

Biasanya, memori Anda bekerja paling baik ketika Anda berada dalam kondisi yang baik. Jadi, beristirahatlah dengan cukup, makan dengan baik, berolahraga, dan hiruplah udara segar setiap hari. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

TOPIK 7

WAWASAN KARIR



TOPIK 7 WAWASAN KARIR

1. Pengantar

Karir merupakan bagian dari kehidupan seseorang. Setiap orang hidup dari karir yang ditekuninya atau yang telah dipilihnya. Karir sebagai bagian dari kehidupan, maka karir yang dipilih seseorang haruslah karir yang dapat membuat hidup tenang, bahagia dan dapat memenuhi kebutuhannya.

Memperoleh karir yang demikian memerlukan perencanaan yang matang, dalam arti memilih karir tidak terjadi begitu saja. Memilih suatu karir merupakan suatu proses yang memerlukan pertimbangan dalam berbagai aspek, yakni dari aspek pribadi yang akan menekuni karir tersebut, serta aspek yang berhubungan dengan dunia kerja. Pemahaman tentang aspek-aspek ini selanjutnya akan sangat membantu seseorang membuat perencanaan karir.

Topik ini akan membahas tentang proses perencanaan karir.

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan akan memiliki wawasan karir yang akan membantu anda dalam merencanakan karir yang akan Anda tekuni.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya, jika kurang jelas tanyalah pada guru pembimbing.

- b. Kerjakan tugas dengan baik. Isian Anda merupakan upaya Anda untuk memiliki wawasan karir yang akan membantu Anda memilih karir.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa pemilihan karir turut ditentukan oleh pemahaman diri serta pemahaman dunia kerja oleh orang yang akan merencanakan suatu karir, oleh sebab itu pada bagian ini akan diperjelas tentang pemahaman diri dan pemahaman dunia kerja.

A. *Pemahaman Diri*

Setiap manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan berbagai potensi, baik berupa kelebihan maupun berupa kekurangan. Manusia yang diciptakan Allah tidak ada yang sama persis, masing-masing memiliki kepribadian, minat, bakat, kemampuan, intelektual, sifat, sikap, emosi, cara hidup yang diinginkan, cita-cita, nilai-nilai yang dianut dan lain-lain. Ketika ada pertanyaan “siapa anda”, tampaknya pertanyaan ini jawabannya sangat sederhana, yakni : Nama Saya : Rani, umur 17 tahun, siswa SMA Negeri 3 Gorontalo, ternyata jawaban ini hanya menggambarkan sedikit tentang diri seseorang, karena jika diteliti masih banyak lagi yang perlu diperjelas tentang diri anda.

Sehubungan dengan pemilihan karir, yakni bagaimana seseorang membuat perencanaan dan pilihan-pilihan karir, maka orang tersebut perlu memahami dirinya, memahami diri berarti memahami :

- Bakat dan minat
- Kemampuan intelek/kemampuan berpikir
- Emosi/kecenderungan emosi
- Sifat
- Cita-cita
- Gaya hidup yang diinginkan
- Ciri-ciri / kondisi fisik

- Harapan-harapan orang tua
- Kondisi ekonomi keluarga

Berikut merupakan penjelasan dari aspek-aspek tersebut.

1. *Bakat dan Minat*

Bakat merupakan kecakapan khusus yang dibawa individu sejak lahir, minat merupakan ketertarikan pada suatu objek atau peristiwa dan merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan. Terkait dengan pemilihan karir, seseorang cenderung memiliki karir yang sesuai dengan bakatnya. Demikian pula halnya dengan minat. Karir yang baik tentu sesuai dengan bakat dan minat.

2. *Kemampuan intelektual/kemampuan berpikir*

Karir yang dipilih seseorang turut ditentukan oleh kemampuan intelektual, pekerjaan yang membutuhkan kemampuan intelektual yang tinggi tentu saja tidak akan dapat dilakukan oleh orang yang tidak memiliki kemampuan seperti itu, jika itu terjadi maka akan membuat pekerjaan menjadi beban bagi yang bersangkutan, dan selanjutnya akan menimbulkan berbagai permasalahan.

3. *Emosi*

Setiap jenis pekerjaan memiliki situasi-situasi emosional yang dapat merangsang emosi bagi yang menekuninya. Ketidakmampuan mengelola emosi akan menimbulkan berbagai permasalahan dalam pekerjaan, dalam bentuk stress, frustrasi, bahkan gangguan jiwa.

4. *Sifat*

Sifat merupakan tingkahlaku yang selalui ditampilkan oleh seseorang, sehingga seseorang akan dikenal dengan tingkahlakunya itu. Orang yang sering atau selalu menunjukkan perilaku marah, disebut pemarah. Setiap pekerjaan menginginkan orang yang menekuni memiliki sifat-sifat tertentu. Menjadi seorang guru dituntut orang yang bersifat peramah, penyabar dan sifat-sifat baik lainnya. Seseorang menekuni pekerjaan, sedangkan orang tersebut tidak memiliki sifat-sifat yang dituntut oleh

pekerjaan, tentu saja akan mengalami masalah dalam pekerjaan itu.

5. *Cita-cita/ Gaya Hidup yang Diinginkan*

Setiap orang memiliki cita-cita/gaya hidup yang diinginkannya di masa depan, dan ini turut berpengaruh pada karir yang dipilihnya. Seseorang yang memiliki cita-cita/gaya hidup yang mewah, tentu akan memilih karir yang sesuai dengan gaya hidup yang diinginkannya itu. Ketidaksesuaian antara cita-cita/gaya hidup yang diinginkan dengan pekerjaan yang telah ditekuni akan menimbulkan berbagai permasalahan. Korupsi dan penyalahgunaan jabatan merupakan bentuk permasalahan dimaksud.

6. *Ciri-ciri/Kondisi Fisik*

Menjadi seorang polisi membutuhkan ciri-ciri/kondisi fisik tertentu bagi orang yang akan memilih karir di bidang ini. Demikian halnya menjadi seorang pramugari ataupun seorang model. Oleh sebab itu setiap orang yang akan memilih suatu karir perlu memperhatikan ciri-ciri /kondisi fisik yang dimilikinya

7. *Harapan-harapan Orang Tua*

Pilihan karir seseorang tidak lepas dari harapan-harapan orang tua, setiap orang tua tentu saja memiliki harapan-harapan tertentu bagi anaknya dalam memilih karir. Harapan itu tentu saja demi kebaikan sang anak, dengan maksud agar sang anak tidak mengalami dalam kehidupannya. Banyak orang tua yang mengharapkan anaknya menjadi pegawai negeri sipil (PNS) dari pada menjadi pengusaha atau wirausaha, dengan pertimbangan menjadi PNS memiliki masa depan yang pasti dalam bentuk pensiun.

8. *Kondisi Ekonomi Keluarga*

Pilihan karir terkait dengan aspek pendidikan yang dipilih oleh orang memilih karir itu, di sisi lain persoalan pendidikan tidak lepas dari faktor ekonomi keluarga/orang tua. Oleh sebab itu dalam pemilihan karir

seseorang perlu mempertimbangkan kondisi ekonomi keluarga/orang tua. Memilih karir menjadi seorang dokter, perlu mempertimbangkan apakah keluarga/orangtua mampu membiayai pendidikan pada fakultas kedokteran dan seterusnya.

Latihan

Latihan 1

1. Tulislah penilaian Anda tentang bakat dan minat Anda :

a) Bakat :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

b) Minat

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

2. Tulislah penilaian Anda tentang kemampuan intelektual/kemampuan berpikir Anda.

.....
.....
.....
.....

3. Tulislah pendapat Anda tentang emosi Anda.

Contoh : dapat mengontrol emosi, memahami perasaan orang lain, dll

Emosi saya :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

4. Tulislah kurang lebih 10 sifat yang Anda anggap menggambarkan diri Anda.

Contoh : pemaarah, penyabar, pelupa, pemalas, dll

Sifat saya :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

5. Tulislah cita-cita Anda, dalam waktu 1 tahun lagi, 3 tahun lagi, 5 tahun, sekaligus dengan perencanaan pencapaian cita-citamu itu.

.....
.....
.....

6. Tulislah ciri-ciri / kondisi fisik Anda??
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9. Dst

7. Tulislah harapan-harapan orang tua Anda tentang masa depan karir Anda
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9. Dst

8. Tulislah penilaian Anda tentang kondisi ekonomi keluarga /orang tua Anda
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9.
 10. Dst

Setelah Anda selesai menuliskan hal-hal di atas, kemudian carilah pasangan Anda untuk berkomunikasi, bicarakanlah segala sesuatu Anda tulis dengan pasangan Anda. Mungkin Anda menulis bahwa Anda pemarah, tetapi teman Anda mengatakan mengatakan Anda bukan pemarah, ia mengatakan Anda tegas.

Demikian seterusnya hingga apa Anda tulis itu bukan hanya penilaian Anda tetapi juga penilaian teman Anda. Dengan kegiatan saling mengenal dan saling menerima Anda akan mendapatkan suatu gambaran diri yang lebih jelas. Kegiatan ini terus dilakukan dengan saling menukar pasangan 3 atau 4 kali dengan cara seperti di atas, jangan lupa mencatat hasil penilaian dari masing-masing pasangan Anda. Hasil dari pendapat Anda tentang diri Anda ditambah dengan hasil diskusi dengan teman Anda itulah sifat-sifat anda.

A. *Pemahaman Dunia Kerja*

Dunia kerja sangat bervariasi, mulai dari pekerjaan yang sederhana hingga pekerjaan rumit. Setiap jenis pekerjaan meminta persyaratan-persyaratan tertentu bagi orang yang akan menekuninya berupa persyaratan fisik, intelektual, pendidikan, kepribadian (sifat, emosi, sikap, bakat/minat) dan persyaratan teknis lainnya. Proses pemilihan karir membutuhkan pemahaman tentang dunia kerja.

Contoh berikut menggambarkan persyaratan untuk menjadi seorang guru:

- 1) Syarat fisik/jasmani : Sehat fisik/jasmani
- 2) Sifat : Sabar, tanggungjawab, penyayang
- 3) Emosi : Dapat mengendalikan emosi, emosi stabil, empatik
- 4) Sikap : Memiliki sikap positif terhadap orang lain
- 5) Bakat : Bakat seni, bakat music (lebih baik)

6) Minat

: Memiliki minat mengajar

Latihan 2

Setelah Anda memahami diri Anda, serta memahami dunia kerja maka sekarang Anda telah dapat membuat perencanaan karir, untuk keperluan ini, isilah tabel berikut :

Pekerjaan Yang Dipilih	Alasan	Pilihan I	Pilihan II

Keterangan : kolom alasan diisi, misalnya : sesuai dengan bakat, sesuai dengan kondisi fisik, dll.

Setelah Anda mengisi format di atas, temuilah guru pembimbing untuk mendiskusikan hal-hal yang telah Anda isikan dalam format tersebut, jangan lupa mencatat hasil diskusi Anda dengan guru pembimbing. Selanjutnya buatlah format diskusi yang sama, dengan orang tua Anda. Catatan Anda dari hasil diskusi, tulislah dalam tabel berikut :

Pekerjaan yang Dipilih	Alasan
Menurut Anda :	
Menurut Guru Pembimbing :	
Menurut Orang Tua :	

Kesimpulan: Anda akan memilih karir sebagai:

- Pilihan 1:
- Pilihan 2:

Selamat beraktivitas.

Anda harus merencanakan karir Anda agar Anda akan sukses dalam karir yang Anda pilih nanti!!!

TOPIK 8

BAKAT



TOPIK 8 BAKAT

1. Pengantar

Setiap manusia dilahirkan ke dunia ini telah memiliki bakat dalam bidang tertentu. Bakat yang dimiliki seseorang akan berkembang atas pengaruh lingkungan, seperti latihan, fasilitas/sarana, biaya, motivasi, kesempatan untuk melakukan dan sebagainya.

Bakat yang dimiliki seseorang akan berbeda dengan yang lain, ada yang berbakat di bidang olahraga, melukis, mengarang, menyanyi dan sebagainya. Ketidaksamaan inilah menyebabkan tiap-tiap orang akan memilih karir yang berbeda, sesuai dengan bakat dan pengembangannya.

Bakat yang dimiliki seseorang ada yang berkembang ada pula yang tidak berkembang. Bakat yang tidak berkembang disebut bakat terpendam. Tidak adanya faktor penunjang dan usaha untuk mengembangkannya, maka bakat tersebut lama kelamaan akan hilang. Disisi lain bakat yang berkembang dengan optimal akan melahirkan sebuah prestasi.

Anda tentu menginginkan agar bakat yang Anda miliki akan berkembang bukan?. Oleh sebab itu Anda perlu melakukan berbagai upaya untuk mengembangkan bakat Anda. Untuk kepentingan ini Anda perlu memahami bakat yang Anda miliki, yang selanjutnya dilakukan upaya pengembangannya

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, anda diharapkan telah memahami bakat yang anda miliki serta memiliki motivasi untuk mengembangkan bakat tersebut.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya, jika kurang jelas tanyalah pada guru pembimbing.
- b. Kerjakan setiap tugas/latihan dengan baik. Aktivitas (tugas) yang Anda kerjakan merupakan upaya Anda untuk mengembangkan bakat yang anda miliki, yang nantinya akan menjadi sebuah prestasi.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Bakat atau *aptitude* merupakan suatu kecakapan khusus (*special ability/special capacity*) yang dimiliki individu. Bakat merupakan kualitas individu yang menunjukkan perbedaan tingkatan antara individu yang satu dengan individu yang lain.

Bakat merupakan kualitas tertentu. Pada manusia normal terdapat sejumlah jenis bakat khusus yang berbeda-beda kualitasnya, ada yang rendah ada yang tinggi. Apabila semua jenis bakat yang ada pada seseorang mempunyai kualitas yang tinggi, maka orang tersebut akan menjadi ahli dalam semua bidang. Sebaliknya apabila semua jenis bakat seseorang berkualitas rendah, maka orang tersebut akan mengalami kesulitan (menjadi bodoh) dalam semua bidang.

Jenis-jenis Bakat Khusus

Pali (2002) mendeskripsikan jenis-jenis bakat sebagai berikut:

A. *Bakat Berpikir Verbal*

Seseorang yang memiliki bakat berfikir verbal dapat mengerti ide-ide dan konsep yang dinyatakan dalam bentuk kata-kata. Orang ini juga mudah berpikir dan memecahkan masalah-masalah yang dinyatakan dalam bentuk kata-kata.

Kemampuan berpikir verbal penting sekali dalam kegiatan pengajaran, baik yang bersifat akademik maupun

yang tidak bersifat akademik. Jika kita terpaksa hanya mempunyai kesempatan untuk dapat mengetahui atau mengukur suatu kemampuan khusus atau bakat saja, maka kemampuan berpikir verbal akan merupakan predictor yang paling baik mengenai seberapa baik seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah, terutama yang bersifat akademik. Oleh karena itu, jika siswa mempunyai kemampuan berpikir verbal yang tinggi kemungkinan besar akan berhasil belajar di sekolah dan perguruan tinggi. Jika tidak bermaksud melanjutkan ke perguruan tinggi, ia dapat mempersiapkan diri pada pekerjaan-pekerjaan yang memerlukan kemampuan verbal, seperti pramuniaga, pramuwisata, pemasaran, dan petugas yang menerima pengaduan-pengaduan yang menuntut kemampuan berpikir dan pengertian-pengertian verbal.

Orang-orang yang rendah skornya dalam tes ini sebaiknya merencanakan memasuki pekerjaan yang hanya menuntut sedikit kemampuan verbal. Mungkin orang ini dapat berhasil menyelesaikan tugas-tugas administrasi kantor tanpa mengharapakan kepala bagian atau kepala kantor, atau mungkin berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan pada bagian produksi dalam suatu perusahaan tanpa mengharapakan menjadi manajer atau kepala bagian produksi perusahaan tersebut.

B. Bakat Berpikir Numerikal

Bakat berpikir numerikal ditunjukkan oleh kemampuan seseorang mengerti ide-ide dan konsep – konsep yang dinyatakan dalam bentuk angka-angka. Juga kemampuan berpikir dan memecahkan masalah-masalah yang dinyatakan dalam bentuk angka-angka.

Siswa-siswa yang memperoleh skor tinggi dalam tes kemampuan numerikal ini mungkin juga akan bekerja dengan baik dalam berhitung dan juga mengukur kemampuan yang diperlukan di kantor-kantor dagang, perusahaan-perusahaan dan toko-toko yang pekerjaannya

memerlukan hitung menghitung atau tugas-tugas yang berhubungan dengan angka-angka.

Skor dalam tes ini pada derajat tertentu diharapkan dapat memprediksi keberhasilan hampir dalam semua mata pelajaran di sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kemampuan numerikal adalah salah satu element dari keseluruhan kemampuan untuk menguasai tugas-tugas akademik.

Siswa yang mendapat skor di atas rata-rata dalam tes ini dapat disarankan untuk merencanakan pendidikan di akademik atau perguruan tinggi. Siswa yang menginginkan masuk ke jurusan-jurusan matematika, ilmu alam, kimia atau suatu program studi dan jurusan teknik mungkin akan menghadapi kesulitan-kesulitan, jika skor tes kemampuan numerikal tidak berada di dalam kelompok pertiga teratas yakni persentil ± 65 ke atas atau kelompok perempatan ke atas yakni persentil ± 75 ke atas (berdasarkan hasil tes bakat).

C. *Bakat Skolastik*

Seseorang memiliki bakat skolastik memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas - tugas skolastik, mata pelajaran, persiapan akademik dan sejenis. Seseorang yang mempunyai kemampuan sklostik tinggi, yaitu persentil 75 ke atas dapat mempertimbangkan dirinya akan mampu menyelesaikan dengan baik tugas-tugas akademik di perguruan tinggi (Raka Joni dan Joemadi, 1976). Jika seseorang mempunyai kemampuan skolastik sedang, maka ia potensial meneruskan studi ke perguruan tinggi, tetapi perlu sekali mempertimbangkan minatnya, macam perguruan tinggi atau akademik yang dipilih, persiapan-persiapan yang lebih matang dan lain-lain usaha yang menunjang keberhasilan belajar. Mereka ini akan lebih baik memasuki akademik dalam bidang bahasa dan ilmu pengetahuan alam terapan, kursus-kursus atau pelatihan ketataniagaan dan sebagainya.

Di samping memprediksi keberhasilan akademik, skor kemampuan skolastik memberikan petunjuk tentang kemampuan khusus bagi pekerjaan-pekerjaan yang menuntut lebih banyak tanggungjawab dan pembuatan keputusan daripada pekerjaan yang bersifat administratif dan pelaksana harian saja.

D. Bakat Berpikir Abstrak

Bakat berpikir abstrak ditunjukkan oleh kemampuan seseorang memecahkan masalah-masalah yang bersifat tidak verbal atau angka, seorang montir yang mencari sebab-sebab kerusakan, seorang ahli ilmu kimia, atau ahli biologi yang menyelidiki suatu proses alamiah yang pelik, seorang ahli teknik, semuanya akan memerlukan kemampuan berpikir abstrak. Mengerjakan sesuatu yang mempersyaratkan penggunaan prosedur kerja yang logis juga memerlukan kemampuan ini.

E. Bakat Berpikir Mekanik

Seseorang yang memiliki bakat berpikir mekanik memiliki kemampuan mengerti tata kerja yang berlaku dalam peralatan sederhana, mesin, dan peralatan lainnya. Seseorang yang berhasil mengerjakan dengan baik tugas-tugas dalam berpikir mekanik biasanya, suka menyelidiki bagaimana tata kerja atau mekanisme kerja suatu peralatan. Ia sering lebih unggul dari pada kebanyakan orang dalam mempelajari bagaimana mengkonstruksi, menjalankan atau memperbaiki peralatan-peralatan yang rumit. Sementara kemampuan berpikir verbal dan numerikal merupakan predictor yang baik mata pelajaran matematika, ilmu pengetahuan alam, dan permesinan, maka skor yang tinggi dalam tes berpikir mekanik diharapkan menambah bukti adanya kemampuan khusus (bakat) dalam lapangan-lapangan ini.

Siswa yang mendapat skor tinggi di bidang, namun rendah kemampuan berpikir verbal dan numerikal dapat diperkirakan mungkin akan menemui kesulitan dalam mata pelajaran permesinan dan teknik perguruan tinggi

atau akademik, dan dapat disarankan untuk masuk ke sekolah menengah kejuruan teknik, pendidikan teknik pra vokasional, atau pelatihan lainnya dalam keteknikan.

Orang-orang yang rendah skornya di bidang ini mungkin harus bekerja rajin dalam ilmu pengetahuan alam dan dalam mata pelajaran yang menuntut lebih banyak pemikiran dan perencanaan dari pada hanya keterampilan dalam menggunakan tangan saja. Banyak jenis pekerjaan dalam perusahaan dalam perusahaan konstruksi dan pabrik juga menuntut seseorang untuk mengerti permesinan dan lain-lain penggunaan kemampuan fisik maupun keterampilan tangan.

Anak-anak perempuan biasanya menguasai skor lebih rendah daripada anak laki-laki dalam tes berpikir mekanik dan relasi ruang. Oleh karena itu anak perempuan mempunyai skor tinggi dalam kedua tes ini mungkin masih di bawah anak laki-laki rata-rata, meskipun lebih tinggi dari pada anak perempuan rata-rata. Anak perempuan yang berminat pada pekerjaan-pekerjaan permesinan atau keteknikan harus mempertimbangkan persentilnya dalam tes bakat mekanik dan relasi ruang dalam perbandingannya dengan anak laki-laki atau anak perempuan.

F. Bakat Relasi Ruang.

Bakat relasi ruang memiliki kemampuan memvisualisasi, mengamati, atau membentuk gambar-gambar mental dari objek-objek dengan jalan melihat pada rengrenan dua dimensi. Bagi seseorang yang lemah dalam kemampuan relasi ruangnya, suatu rengrenan atau desain arsitektur sebuah rumah, jembatan atau mesin mungkin dilihatnya hanya sebagai beberapa gambar daftar yang tidak bermakna.

Sebaliknya bagaimana bagi seseorang yang besar bakat relasi ruangnya ? Orang seperti itu dapat melihat “rengrenan” yang sama tersebut di atas sebagai bakal rumah, jembatan, atau mesin yang mudah diselesaikan.

Mungkin ia dapat “berjalan berkeliling” struktur bangunan itu, katakanlah secara psikis, atau mampu “melihat”nya dari bermacam-macam segi.

Siswa-siswa yang tinggi skornya dalam tes relasi ruang mungkin akan mempunyai kelebihan dalam pekerjaan-pekerjaan seperti perancangan dan pengkonstruksian pakaian, mesin, gedung, dan beberapa cabang seni dan dekorasi. Seorang masinis, tukang kayu, dokter gigi atau dokter bedah memerlukan pengertian tentang bentuk dan posisi sesuatu di dalam suatu ruang.

G. Bakat Kecepatan dan Ketelitian Klerikal

Bakat ini ditunjukkan oleh seberapa besar cepat dan teliti seseorang dapat menyelesaikan tugas tulis menulis, pekerjaan pembukuan atau ramu meramu yang sangat diperlukan dalam kantor-kantor, laboratorium ilmiah, perusahaan-perusahaan dagang, gudang-gudang dan di tempat-tempat lain dimana kartu-kartu, buku-buku, map-map pencatatan harus diatur, disimpan, dan /atau dicek, dicocokkan, dan sebagainya.

Kemampuan untuk bekerja cepat dan cermat penting bagi jenis-jenis pekerjaan kantor seperti: pencatatan informasi, data dan lain pemberian alamat, kode, harga, penyimpanan dan pengaturan surat-surat, map-map, catatan-catatan, dokumen-dokumen, pelayanan pesanan-pesanan dan simpan pinjam alat-alat. Sekretaris-sekretaris yang sangat memerlukan keterampilan dalam stenografi dan layanan-layanan perkantoran, lebih baik jika mereka dapat bekerja dengan cepat dan cermat dalam menyelesaikan tugas-tugas kesekretariatan rutin.

Dalam kebanyakan penelitian ilmiah dan pekerjaan-pekerjaan profesional kekeliruan dalam pencatatan atau penyalinan data, informasi, dan lain-lain dapat merupakan kesalahan yang serius. Hal ini terjadi antara lain disebabkan oleh kurangnya bekerja cepat dan cermat. Oleh karena itu skor yang baik dalam tes ini sangat diharapkan bagi tugas-tugas penanganan data

dalam laboratorium maupun pekerjaan-pekerjaan dalam pembukuan atau perbankan.

Jenis-jenis bakat yang dikemukakan di atas dapat diketahui dengan pasti keberadaannya pada diri seseorang melalui tes bakat diferensial atau *Differeftial Aptitude Test* (DAT). Namun dengan melalui pengamatan yang teliti terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan seseorang maka guru pembimbing , guru, ataupun orang tua dapat memperoleh gambaran secara umum tentang kepemilikan bakat-bakat ini pada diri siswa maupun anak.

b. Latihan

Latihan 1: Pengenalan Bakat

Berikut adalah beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk membantu Anda memahami bakat yang Anda miliki.

a. *Bakat Di bidang Akademik*

Untuk mengetahui bakat Anda di bidang akademik, Anda dapat melakukannya dengan merinci nilai rapor Anda sejak kelas 1 SMP sampai dengan sekarang. Caranya nilai-nilai tersebut ditulis rata-rata dalam bentuk angka. Dari angka-angka nilai rapor Anda tersebut Anda dapat melihat keterangan bakat Anda. Jika nilai rapor itu menurut Anda tidak mencerminkan bakat Anda secara benar bicarakanlah dengan guru pembimbing Anda.

Contoh tabel prestasi di bidang akademik.

No	Mata Pelajaran	Nilai				Rata-rata Nilai	Prestasi Yang Menonjol pada Bidang Studi
		SMP I	SMP II	SMP III	SMA I		
1.	Agama	6	7	7	7	6,75	Juara I lomba menulis puisi tingkat provinsi
2.	Bah. Indonesia	9	9	8	9	8,75	
3.	Dst						

Tugas: buatlah tabel tentang prestasi Anda di bidang akademik seperti tabel di atas. Berdasarkan tabel ini, Anda akan mengetahui bidang studi apa yang menonjol sejak kelas 1 SMP sampai dengan sekarang.

b. Bakat Di bidang Lain

Untuk mengetahui bakat Anda di bidang lain, seperti olahraga, seni dan lain-lain. Anda dapat melakukannya dengan mengisi tabel seperti contoh berikut.

Contoh tabel bakat bidang lain:

No	Bidang Kegiatan	Prestasi yang Dicapai	Pendapat Saya			Pendapat Teman			Kesimpulan
			B	C	K	B	C	K	
1.	Bidang Olah raga - Sepak bola - Tenis meja - Basket	- - Juara I Tingkat Kota Gorontalo	v				v		
2.	Bidang Seni - Baca puisi - Menulis puisi	Juara 2 tingkat Provinsi. Juara I Tingkat SMA Negeri 3 Kota Gorontalo	v				v		
3.	dst								

Tugas: buatlah tabel tentang bakat Anda seperti tabel di atas.

Setelah membuat dan mengisi tabel ini Anda akan mengetahui bakat di bidang lain yang anda miliki.

Tulislah kesimpulan Anda tentang bakat yang Anda miliki:

Bakat yang Anda miliki:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Di antara bakat-bakat tersebut, bakat yang sangat menonjol adalah:

- 1
- 2
- 3

Latihan 2. Pengembangan Bakat

Setelah Anda mengetahui bakat Anda, maka Anda perlu melakukan berbagai kegiatan untuk pengembangan bakat tersebut, memahami berbagai faktor-faktor yang menunjang maupun yang menghambat upaya-upaya yang Anda lakukan dalam rangka mengembangkan bakat Anda.

Contoh tabel pengembangan bakat:

Nama : Ana
 Sekolah : SMA N 3 Kota Gorontalo
 Kelas : X3

Bakat Yang Dimiliki	Upaya-upaya yang telah dilakukan untuk pengembangan bakat	Faktor penunjang						Upaya-upaya yang akan dilakukan
		Fasilitas di rumah	Motivasi Ortu	Biaya	Kegiatan di sek.	Motivasi guru	Fasilitas Di sek	
Melukis	<ul style="list-style-type: none"> - Belajar sendiri - Mengikuti lomba melukis tingkat provinsi 	-	Ada	-	-	Ada	-	Berlatih dengan teman

Tugas:

- a. Buatlah tabel tentang pengembangan bakat Anda seperti tabel di atas
- b. Setelah selesai diskusikanlah dengan 2 orang teman Anda dan selanjutnya lakukan diskusi dengan guru pembimbing Anda.

TOPIK 9

KREATIVITAS



TOPIK 9 KREATIVITAS

1. Pengantar

Kreativitas memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, mengingat banyak hasil karya kreatif yang membuat ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat. Kreativitaslah yang memungkinkan manusia meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam era pembangunan ini kesejahteraan dan kejayaan masyarakat dan negara bergantung pada sumbangan kreatif, berupa ide-ide baru, penemuan-penemuan baru dan teknologi baru. Untuk mencapai hal itu, potensi kreatif perlu dipupuk dan dikembangkan.

Anda berpotensi untuk menjadi orang kreatif, begitulah pendapat Bobbi dan Mike dalam buku mereka yang berjudul *Quantum Learning*. Pendapat ini tentu tidak salah, bahkan harus disambut dengan positif, sebagaimana kita meyakini bahwa Allah SWT telah memberikan anugerah berbagai potensi pada setiap hambaNya.

Topik ini akan membantu Anda untuk menjadi pribadi yang kreatif atau mengembangkan kreativitas Anda.

2. Hasil yang Akan Dicapai

Setelah Anda melakukan kegiatan dalam topik ini, Anda diharapkan menjadi pribadi yang kreatif atau dapat mengembangkan kreativitas yang Anda miliki.

3. Prosedur Belajar

- a. Bacalah deskripsi materi dengan baik dan pahami isinya.
Jika kurang jelas tanyalah kepada guru pembimbing .

- b. Kerjakan setiap tugas dengan benar. Aktivitas Anda merupakan upaya Anda untuk memiliki mengembangkan kreativitas.

4. Materi dan Latihan

a. Materi

Luangkan waktu sesaat untuk mengingat beberapa situasi di mana Anda berhasil mencapai tujuan ketika situasinya tampak tidak memungkinkan. Anda terjatuh atau terperangkap dalam suatu lingkaran yang tak pernah Anda masuki sebelumnya. Tetapi Anda dapat menemukan jalan, itulah kreativitas.

Kreativitas merupakan kemampuan untuk membuat kombinasi baru berdasarkan data, informasi atau unsur-unsur yang ada. Oleh Munandar (2004) kreativitas dirumuskan sebagai kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan dan orisinalitas dalam berfikir serta kemampuan untuk mengelaborasi (mengembangkan, memperkaya dan merinci) suatu gagasan.

1. Ciri-ciri Kepribadian Kreatif

Biasanya pribadi yang kreatif selalu ingin tahu, memiliki minat yang luas, dan menyukai kegemaran dan aktivitas yang kreatif. Remaja kreatif biasanya cukup mandiri dan memiliki rasa percaya diri. Mereka lebih berani mengambil resiko (tetapi dengan perhitungan) daripada remaja pada umumnya. Artinya dalam melakukan sesuatu yang bagi mereka amat berarti, penting dan disukai, mereka tidak terlalu menghiraukan kritik atau ejekan dari orang lain. Mereka pun tidak takut untuk membuat kesalahan dan mengemukakan pendapat mereka walaupun mungkin tidak disetujui orang lain. Orang yang kreatif berani untuk berbeda, menonjol, membuat kejutan atau menyimpang dari tradisi. Rasa percaya diri, keuletan dan ketekunan membuat mereka tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuan mereka. Tentang Thomas Edison dikatakan bahwa dalam melakukan percobaan ia mengalami kegagalan lebih dari 200 kali, sebelum ia

berhasil dengan penemuan bola lampu yang bermakna bagi seluruh umat manusia; ia mengungkapkan bahwa “*Genius is 1% inspiration and 99% perspiration*”

Ciri kreatif lainnya adalah kecenderungan lebih tertarik pada hal-hal yang rumit dan misterius. Misalnya kecenderungan lebih percaya kepada paranormal. Mereka lebih sering memiliki pengalaman indra keenam atau kejadian mistik.

Minat seni dan keindahan juga lebih kuat dari rata-rata. Walaupun tidak semua orang berbakat kreatif menjadi seniman, tetapi mereka mempunyai minat yang cukup besar terhadap seni, sastra, musik dan teater.

Sedemikian jauh, tampak seolah-olah pribadi yang kreatif itu ideal. Namun, ada juga karakteristik dari siswa kreatif dan mandiri, percaya diri, ingin tahu, penuh semangat, cerdas, tetapi tidak penurut, hal ini dapat memusingkan kepala guru. Siswa yang kreatif bisa juga bersifat tidak kooperatif, egosentris, terlalu asertif, kurang sopan, acuh tak acuh terhadap aturan, keras kepala, emosional, menarik diri dan menolak dominasi atau otoritas guru. Ciri-ciri tersebut membutuhkan pengertian dan kesadaran, dalam beberapa kasus membutuhkan koreksi dan pegarahan.

Penelitian pertama di Indonesia tentang ciri-ciri kepribadian yang kreatif dilakukan tahun 1977 dengan membandingkan pendapat tiga kelompok, yaitu kelompok psikolog, guru dan orang tua. Alat penelitian yang digunakan ialah adaptasi dari Torrance, yaitu *Ideal Pupil Checklist* yang terdiri dari 60 ciri melalui studi empiris. Dari penelitian ini ditemukan perbedaan kelompok orang yang sangat kreatif dari kelompok orang yang kurang kreatif.

Ciri-ciri perilaku yang ditemukan pada orang-orang yang memberikan sumbangan kreatif yang menonjol terhadap masyarakat digambarkan sebagai berikut: berani dalam pendirian/keyakinan, melit (ingin tahu), mandiri dalam berfikir dan mempertimbangkan, bersibuk diri terus menerus dengan kerjanya, intuitif, ulet, tidak bersedia menerima

pendapat dari otoritas begitu saja. Kenyataan menunjukkan, bahwa guru dan orang tua lebih menginginkan perilaku sopan, rajin dan patuh dari anak, ciri-ciri yang tidak berkaitan dengan kreativitas. 10 ciri-ciri pribadi kreatif dari sekelompok pakar psikologi (dalam Munandar, 2004) adalah sebagai berikut :

- 1) Imajinatif
- 2) Mempunyai prakarsa
- 3) Mempunyai minat luas
- 4) Mandiri dalam berfikir
- 5) Melit (ingin tahu)
- 6) Senang berpetualang
- 7) Penuh energi
- 8) Percaya diri
- 9) Bersedia mengambil resiko
- 10) Berani dalam bertindak dan keyakinan

2. Kiat-kiat Jitu Berfikir Kreatif

Berikut adalah kiat-kiat yang dapat Anda lakukan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kreatif (DePorter dan Hernacki,1999)

- 1) Ingatlah kesuksesan Anda di masa lalu, baik yang biasa maupun yang menakjubkan
Jika Anda pernah berhasil (dan kita semua pasti pernah mengalaminya suatu waktu dalam hidup kita), Anda tahu bahwa Anda mampu melakukannya lagi. Ingatkanlah diri Anda tentang hal itu pada saat Anda menggarap suatu tantangan.
- 2) Yakinlah bahwa hal ini bisa menjadi hari terobosan
Jalani hari Anda dengan keyakinan bahwa sesuatu dapat terjadi untuk mengubah segalanya. Dengan cara itu, jika sesuatu itu benar-benar muncul, maka Anda akan siap menerimanya.
- 3) Latihlah kreativitas Anda dengan permainan-permainan mental

Otak Anda seperti bagian lain tubuh Anda, berfungsi lebih lancar jika selalu dijaga dalam keadaan prima. Inilah beberapa saran untuk melakukannya:

- a). Pikirkanlah penggunaan kembali barang-barang lama
- b). Lihatlah kejadian sehari-hari, dan susunlah uraian kisah tentang peristiwa yang memunculkannya.
- c). Isilah teka-teki silang dan permainan-permainan kata lainnya
- d). Temukan peribahasa-peribahasa yang dapat Anda gunakan untuk menjelaskan sesuatu kepada seseorang
- e). Pikirkanlah berbagai cara untuk mengatakan hal yang sama
- f). Tontonlah acara televisi dengan mematikan suaranya, dan cobalah memperkirakan apa yang dikatakan orang dalam acara itu.

Anda juga dapat mencoba salah satu dari banyak permainan mental yang ada di toko-toko. (Beberapa di daftarkan dalam "Perpustakaan" di bagian akhir buku ini.

- 4) Ingatlah bahwa kegagalan membawa pada keberhasilan. Banyak ilmuwan termasyur dunia gelut dalam solusi-solusi gagal yang terhitung jumlahnya sebelum menemukan satu yang berhasil. Beranilah untuk mengambil resiko salah agar mencapai keberhasilan.
- 5) Raihlah impian dan fantasi Anda. Seiring kali mimpi dan fantasi merupakan hasil dari pikiran bahwa sadar Anda yang bekerja untuk mendapatkan solusi suatu masalah. Berikan nilai untuk hal hal tersebut, walaupun semua itu tampak tidak berhubungan karena gagasan-gagasan aneh dapat memunculkan solusi inovatif revolusioner.
- 6) Biarkan kesenangan memasuki kehidupan Anda. Bermainlah! Ini membuat sifat kanak-kanak dalam diri Anda muncul dan memberikan wawasan segar. Anda pun

akan menjadi lebih kreatif jika kehidupan Anda seimbang antara bekerja dan bermain.

7) Kumpulkan pengetahuan dari tempat Lain

Ketika bekerja dengan situasi yang menantang, lihatlah tempat-tempat lain dalam kehidupan Anda dan cobalah untuk melihat kesamaan-kesamaannya. Mungkin suatu yang berhasil untuk suatu jenis masalah dapat digunakan untuk masalah yang sedang Anda hadapi saat ini.

8) Lihatlah situasi dari semua sisi

Bayangkan diri Anda secara fisik berada di bawah sedang menatap ke atas, dari atas melihat ke bawah dari belakang melihat ke depan, dari dalam melihat keluar, dan dari sudut pandang semua pihak yang terlibat. Hal ini membuat Anda mampu melihat situasi tersebut dari jendela-jendela baru dan dapat memberikan wawasan yang Anda butuhkan untuk pemecahan masalah secara kreatif.

9) Bebaskan pikiran Anda dari asumsi

Asumsi dapat menyembunyikan solusi. Perhatikanlah kisah di bawah ini : seorang petugas polisi memerintahkan sebuah mobil yang berkecepatan tinggi untuk menepi. Kedua mobil berhenti saat polisi mendekati mobil yang dikejanya itu, ia memperhatikan enam botol bir yang kosong di bawah kursi mobil di belakang tempat duduk pengemudi.

”Kapan Anda meminum semua itu?” polisi itu bertanya

”Dalam beberapa jam terakhir,” jawaban pengemudi

Ketika menjalani interogasi, pengemudi tersebut lolos polisi memberinya surat pelanggaran karena ngebut dan membiarkan orang itu pergi. Mengapa? Pikirkan tentang hal itu sejenak.

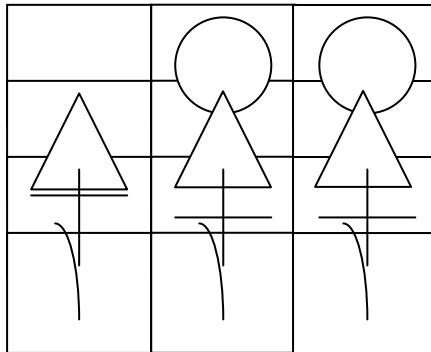
10) Ubahlah posisi Anda sesering mungkin

Jika Anda duduk di belakang meja Anda, pergilah ke luar dan berbaringlah di atas rumput. Anda berada dalam

ruang konferensi di kantor, bertukar tempatlah dengan orang lain atau berdirilah. Mengubah posisi Anda berarti mengubah pandangan Anda terhadap berbagai hal, dan perubahan posisi mungkin akan menghasilkan perubahan sikap mental.

Latihan 1.

Dengan menggunakan masing-masing simbol yang tersedia di bawah ini, gunakan imajinasi Anda untuk menciptakan satu sketsa original atau menggambar sesuatu yang dapat dikenali. Anda punya waktu 30 menit untuk menyelesaikan dua belas gambar.



Analisis

Anda menilai sendiri sketsa Anda, tetapi yang paling baik dinilai oleh teman atau guru pembimbing Anda. Berikan nilai untuk masing-masing sketsa gambar yang Anda buat. Nilainya tidak boleh sama dengan pemberian nilai untuk sketsa gambar yang lain.

Contoh, jika Anda menggambar wajah, wajah kedua tidak dinilai karena masing-masing sketsa mesti tema yang original, dengan kata lain tidak boleh menggambar sketsa yang duplikat.

Jadi nilai yang Anda miliki bervariasi. Jika Anda kreatif Anda akan cenderung menggambar yang berbeda-beda bagi masing-masing sketsa.

Tidak ada jawaban benar untuk masing-masing dua belas sketsa karena untuk masing-masing sketsa hanya ada satu gagasan (idea) yang orisinal.

Nilai 11-12 Kreativitas yang luar biasa

Nilai 7-10 Sangat kreatif

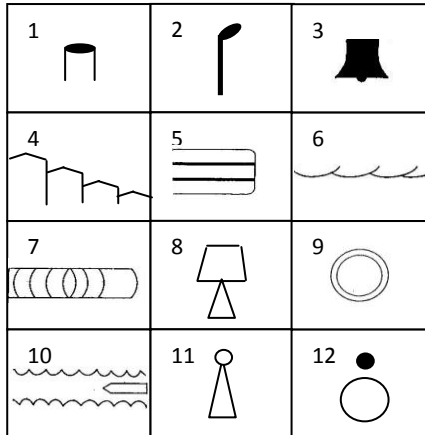
Nilai 4-6 Rata-rata

Ulangi latihan sebanyak mungkin. Cobalah obyek geometrik yang lain atau garis-garis sebagai titik tolak.

Latihan 2

Anda diminta untuk menafsirkan dua belas obyek di bawah ini dengan segala apapun daya imajinasi Anda.

Anda juga boleh mencoba bermain game dengan orang lain. Segila apapun saran teman Anda, yang terbaik adalah kreativitas tertinggi Anda. Sebagai contoh, Anda bisa pikir gambar nomor 1 sebagai kantong bola bilyar atau snooker. Tapi masih adakah bentuk lain yang bisa dibayangkan? Biarkan imajinasi Anda berjalan dengan leluasa, liar dan lihat apa hasilnya.



Latihan 3

Tes ini didasarkan pada tes perbedaan kemampuan Gestalt and Jackson (*Gestalt and Jackson's Test Of Divergent*

Ability), di mana penggunaan oyek diberi nama sebanyak mungkin untuk setiap hari, misalnya menyusun bata atau merangkainya.

Di sini Anda diminta memberi nama untuk 12 **kegunaan ember dalam waktu 10 menit**. Anda mengerjakan hendaknya dengan batas waktu yang sangat ketat itu, kalau tidak nilai Anda tidak sah.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.
- k.
- l.

Penilaian dan Analisis

Anda boleh memberi nilai untuk upaya Anda sendiri, tetapi yang paling baik dinilai oleh teman atau guru pembimbing Anda.

Nilai 2 untuk setiap jawaban yang tepat atau original

Nilai 1 untuk upaya yang bagus

Nilai 0 untuk jawaban yang sama sekali tidak dapat digunakan

Penafsiran:

Nilai 18-24 kreativitas tertinggi

Nilai 13-17 di atas rata-rata

Nilai 7-12 rata-rata

Sekarang cobalah hal yang serupa tetapi kali ini **pikirkan kegunaan dari klip kertas dalam waktu 10 menit.**

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.
- k.
- l.
- m.

Sekarang ulangi latihan sebanyak mungkin dengan obyek-obyek rumah tangga misalnya, sikat, pita karet atau botol susu kosong.

Selamat beraktivitas.

Anda mampu menjadi pribadi yang kreatif!!!....

Buku Rujukan:

- Chattopadhyay, Aparna. 2004. *Tes Emosi Anda*. Jakarta. Gaya Media Pratama.
- Cremer, H.W. dan Siregar, M.F. 1993. *Permainan dan Latihan Dinamika Kelompok Proses Pengembangan Diri*. Jakarta. Gramedia.
- DePorter, Bobby dan Hernacki, Mike. 1999. *Quantum Learning. Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Penerjemah Alwiyah Abdurrahman. Bandung. Kaifa.
- Goleman, Daniel. 1999. *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional. Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Munandar, Utami. 2004. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta Rineka Cipta.
- Nugroho, Fajar. 2012. *Positive Thinking Sang Penyembuh No 1*. Yogyakarta. Syura Media Utama.
- Pali, Marten. 2002. *Tes Kemampuan Khusus (Tes Bakat Diferensial)*. Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang.
- Yusuf, S dan Nurihsan, J. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Yusuf, Syamsu.2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung. Pustaka Bani Quraisy.

PANDUAN GURU

PENGANTAR

Buku ini berisi petunjuk operasional bagi guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan pengembangan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Buku ini merupakan bagian dari buku siswa dan panduan evaluasi sebagai perangkat panduan pengembangan diri.

Buku ini menguraikan tentang :

1. Deskripsi topik yang dibahas
2. Hasil yang diharapkan dicapai melalui layanan
3. Bentuk kegiatan layanan
4. Media dan fasilitas dan
5. Evaluasi

Diharapkan dengan menggunakan buku ini guru pembimbing memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang harus dilakukan, untuk apa dilakukan dan bagaimana melakukan kegiatan pengembangan diri. Dengan demikian maka diharapkan pula kegiatan pengembangan diri yang merupakan bagian dari kurikulum tingkat satuan pendidikan khususnya di SMA, dan lebih khusus lagi merupakan salah satu bentuk kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah akan benar – benar dapat membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal.

TOPIK 1

PERCAYA DIRI

1. Deskripsi

Pada sesi ini, layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu siswa agar memiliki dan mengembangkan percaya diri.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki percaya diri
- b. Mengembangkan percaya diri

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , guru pembimbing dapat melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa topic Percaya Diri, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok bebas dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ditetapkan berdasarkan masalah yang muncul dalam kelompok. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih percaya diri siswa peserta bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan meminta siswa membaca biografi orang-orang terkenal, yang menunjukkan percaya diri yang tinggi sehingga memperoleh kesuksesan,

kemudian dilakukan diskusi untuk membicarakan bersama makna yang diperoleh melalui bacaan tersebut (teknik bibliokonseling).

Teknik lain yang dapat digunakan seperti sosiodrama (bermain peran), *Cinema Teraphy*.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan

sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, atau tindak lanjut dari kegiatan bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah percaya diri, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa.

4. Media dan asilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 2 KECAKAPAN EMOSI

1. Deskripsi

Pada sesi ini, layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu siswa memiliki kecakapan emosi.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki kecakapan emosi
- b. Mengembangkan kecakapan emosi

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan, maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa dengan topic Kecakapan Emosi, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik diskusi kelompok bebas, dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ditetapkan berdasarkan masalah yang muncul dalam kelompok. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih kecakapan emosi siswa peserta bimbingan kelompok. Melalui diskusi siswa dilatih untuk mengendalikan emosi ketika mendapatkan tantangan dari temannya, juga dilatih untuk mengungkapkan pendapat yang

berbeda dengan temannya tanpa menyinggung perasaan teman yang berbeda pendapat tersebut.

Di samping itu, juga dapat digunakan teknik sosiodrama (bermain peran) untuk melatih siswa mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang baik, serta melatih mereka memiliki empati.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik bibliokonseling dan *Cinema Teraphy*.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan

sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, serta bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah kecakapan emosi, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa, serta bimbingan kelompok.

4. Media an Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 3 KEMATANGAN SOSIA

1. Deskripsi

Pada sesi ini, layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu siswa memiliki kematangan social.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki Kematangan sosial
- b. Mengembangkan Kematangan social

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik diskusi kelompok tugas, dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ditetapkan terlebih dahulu, yakni membahas masalah-masalah social kemasyarakatan. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih Kematangan sosial siswa peserta bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan teknik sosiodrama (bermain peran), yang ditujukan agar siswa memiliki kematangan sosial.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinema teraphy*. Teknik

bibliokonseling dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang memiliki kepedulian sosial yang tinggi, bahkan kehidupannya lebih banyak bergerak di bidang sosial. *Cinema teraphy* dilaksanakan dengan mengkaji tayangan film yang menunjukkan aktivitas sosial kemasyarakatan, atau film yang menceritakan sosok pribadi yang menggunakan sebagian hidupnya untuk aktivitas sosial.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, konseling kelompok, dan kegiatan bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah Kematangan sosial, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa, dan bimbingan kelompok.

4. Media dan Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 4 KERJA SAMA

1. Deskripsi

Pada sesi ini, layanan bimbingan dan konseling dilakukan untuk membantu siswa memiliki kerjasama dan mengembangkan kemampuan kerjasama.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki kerja sama
- b. Mengembangkan kerja sama

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik diskusi kelompok tugas, dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan sebelumnya, yakni topik yang terkait dengan kerjasama. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih kerja sama siswa peserta bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan teknik sosiodrama (bermain peran). Di sini siswa tidak hanya mengambil posisi sebagai pemeran, tetapi juga mereka dilibatkan untuk merancang kegiatan sosiodrama yang akan mereka lakukan.

Dengan demikian mereka dapat dilatih untuk mengembangkan kerjasama dalam merancang kegiatan sosiodrama tersebut.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinema therapy*. Teknik *bibliokonseling* dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang memiliki kerjasama yang tinggi. *Cinema therapy* dilaksanakan dengan mengkaji tayangan film yang menunjukkan aktivitas yang dilakukan secara bersama.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, layanan konseling individual, dan bimbingan kelompok, juga sebagai tindak lanjut bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah kerja sama, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa, serta bimbingan kelompok.

4. Media dan Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 5

MOTIVASI BERPRESTASI

1. Deskripsi

Pada sesi ini layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu siswa memiliki dan mengembangkan motivasi berprestasi.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki motivasi berprestasi
- b. Mengembangkan motivasi berprestasi

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik diskusi kelompok, baik kelompok bebas maupun kelompok tugas. Diskusi kelompok bebas, dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ditetapkan berdasarkan masalah yang muncul dalam kelompok, sedangkan diskusi kelompok tugas, topic yang dibahas ditentukan yakni Motivasi Berprestasi. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih siswa peserta bimbingan kelompok agar memiliki motivasi berprestasi.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan teknik sosiodrama (bermain peran). Di sini siswa dilatih memiliki motivasi berprestasi melalui pemberian kesempatan untuk berperan dalam sosiodrama.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinema teraphy*. Teknik *bibliokonseling* dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. *Cinema teraphy* dilaksanakan

dengan mengkaji tayangan film yang menceritakan sosok pribadi yang memiliki motivasi berprestasi.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, tindak lanjut bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah percaya diri, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa.

4. Media/Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 6

DAYA INGAT

1. Deskripsi

Pada sesi ini, layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu siswa dapat meningkatkan daya ingat.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki kemampuan meningkatkan daya ingat
- b. Mengembangkan Daya ingat

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

Layanan informasi juga dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik cinema therapy.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk kelompok bebas dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ditetapkan berdasarkan masalah yang muncul dalam kelompok. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih daya ingat siswa peserta bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan teknik sosiodrama (bermain peran). Di sini

siswa dilatih memiliki kemampuan mengingat melalui pemberian kesempatan untuk mengingat skenario yang diperankan dalam sosiodrama.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinemateraphy*. Teknik *bibliokonseling* dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang memiliki daya ingat yang tinggi. *Cinema teraphy* dilaksanakan dengan mengkaji tayangan film yang menceritakan sosok pribadi yang memiliki daya ingat yang tinggi.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, tindak lanjut bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah dalam daya ingat, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa, dan tindak lanjut bimbingan kelompok.

4. Media dan Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada evaluasi.

TOPIK 7 WAWASAN KARIR

1. Deskripsi

Pada sesi ini layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu memiliki dan mengembangkan wawasan karir.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki wawasan karir
- b. Mengembangkan wawasan karir

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik diskusi kelompok, dengan tema yang telah ditentukan yakni tentang pemilihan karir. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan /melatih wawasan karir siswa peserta bimbingan kelompok. Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinema teraphy*. Teknik *bibliokonseling* dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang berhasil meniti karir mulai dari bawah. *Cinema teraphy* dilaksanakan dengan mengkaji tayangan film yang

menceritakan sosok pribadi yang sukses dalam karir.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, juga sebagai tindak lanjut bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah wawasan karir, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa, dan bimbingan kelompok.

4. Media/Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 8 BAKAT

1. Deskripsi

Pada sesi ini layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan bakat yang dimilikinya.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki Bakat
- b. Mengembangkan Bakat

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik diskusi kelompok dengan tema yang telah ditentukan sebelumnya, yakni tentang bakat. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan/melatih Bakat siswa peserta bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan teknik sosidrama (bermain peran). Di sini siswa yang berbakat di bidang bahasa akan dilatih mengembangkan bakatnya melalui pemberian kesempatan untuk berperan dalam sosiodrama.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinema teraphy*. Teknik *bibliokonseling* dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang berhasil mengembangkan bakatnya. *Cinema teraphy* dilaksanakan dengan mengkaji tayangan film yang menceritakan sosok pribadi yang berhasil mengembangkan bakatnya.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, juga sebagai tindak lanjut bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah Bakat, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimanatelah dirancang pada buku siswa, juga sebagai tindak lanjut bimbingan kelompok.

4. Media/Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

TOPIK 9 KREATIVITAS

1. Deskripsi

Pada sesi ini layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan untuk mengembangkan kreativitas siswa.

2. Hasil yang diharapkan

Setelah memperoleh layanan ini siswa diharapkan dapat :

- a. Memiliki
- b. Mengembangkan

3. Bentuk kegiatan layanan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan , maka guru pembimbing melakukan kegiatan dalam bentuk :

a. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan dengan meminta siswa memahami uraian topik yang ada pada buku siswa, disertai aktivitas melakukan kegiatan/latihan yang telah dirancang pada materi tersebut. Untuk membantu siswa dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka guru melakukan kegiatan permainan sebagaimana contoh pada lampiran permainan.

b. Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk kelompok bebas dimana topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ditetapkan berdasarkan masalah yang muncul dalam kelompok. Layanan ini diharapkan dapat meningkatkan / melatih siswa peserta bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok juga dapat dilakukan dengan teknik sosiodrama (bermain peran). Di sini siswa dilatih memiliki kreativitas dalam merancang sosiodrama, serta melalui pemberian kesempatan untuk berperan dalam sosiodrama.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah teknik *bibliokonseling* dan *cinema teraphy*. Teknik

bibliokonseling dilakukan dengan membaca dan membahas biografi orang-orang yang memiliki kreativitas sehingga menghasilkan produk yang bermanfaat bagi masyarakat. Contohnya sosok kreatif yang mampu menciptakan bentor sebagai salah satu alat transportasi, khususnya di Gorontalo. *Cinema therapy* dilaksanakan dengan mengkaji tayangan film yang menceritakan sosok pribadi yang memiliki kreativitas.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang membutuhkan sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana yang telah dirancang pada buku siswa, juga merupakan tindak lanjut dari kegiatan bimbingan kelompok.

d. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami masalah, sebagai tindak lanjut dari kegiatan latihan sebagaimana telah dirancang pada buku siswa, juga sebagai tindak lanjut bimbingan kelompok.

4. Media dan Fasilitas yang dibutuhkan

a. Media

- 1). Buku Siswa
- 2). Buku panduan guru
- 3). Satuan layanan (Satlan)

b. Fasilitas

- 1). Ruang layanan informasi (kelas)
- 2). Ruang layanan bimbingan kelompok
- 3). Ruang layanan konseling individual

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pada buku panduan evaluasi.

INSTRUMEN EVALUASI

PENGANTAR

Buku ini merupakan pedoman operasional bagi guru pembimbing dalam melaksanakan evaluasi terhadap pengembangan diri siswa yang meliputi aspek: percaya diri, kecakapan emosi, kematangan sosial, motivasi berprestasi, wawasan karir, bakat, dan kreativitas. Buku ini merupakan bagian dari buku siswa dan panduan guru sebagai perangkat panduan pengembangan diri.

Buku ini berisi tentang:

1. Petunjuk
2. Pertanyaan/pernyataan
3. Pedoman penyekoran
4. Penafsiran

Diharapkan dengan menggunakan buku ini guru pembimbing memiliki pedoman tentang cara mengevaluasi perkembangan diri siswa. Namun demikian sangat diharapkan guru pembimbing dapat memperkaya instrument evaluasi yang ada dengan menggunakan rujukan lain, sebab instrumen yang digunakan dalam buku ini dibuat dalam bentuk sederhana sebagai stimulus bagi guru pembimbing mengembangkannya lebih lanjut.

**INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 1
PERCAYA DIRI**

Petunjuk:

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut :

STS	: Sangat Tidak Setuju
TS	: Tidak Setuju
S	: Setuju
SS	: Sangat Setuju

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja

Pertanyaan/pernyataan:

1. Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya tidaknya sama dengan orang lain.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Saya merasa banyak hal yang baik dalam diri saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Saya orang yang gagal.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain

- | | | | | |
|-----|--|------|-----|------|
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
| 5. | Saya merasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya. | | | |
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
| 6. | Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya. | | | |
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
| 7. | Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya. | | | |
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
| 8. | Saya berharap saya lebih dihargai karena saya orang yang patut dihargai. | | | |
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
| 9. | Saya sering merasa tidak berguna baik bagi diri sendiri maupun orang lain. | | | |
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
| 10. | Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik dibandingkan dengan orang lain. | | | |
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |

Petunjuk Penyelesaian:

- a. Jika pertanyaan/ Pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 1

TS = skor 2

S = skor 3

SS = skor 4

- b. Jika pertanyaan/ Pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 4

TS = skor 3

S = skor 2

SS = skor 1

Penafsiran:

Skor 30 – 40 : Kategori tinggi

Skor 20 – 29 : Kategori sedang

Skor 10 – 19 : Kategori rendah

INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI TOPIK 2 KECAKAPAN EMOSI

Petunjuk:

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut :

- | | | |
|-----|---|---------------------|
| STS | : | Sangat Tidak Setuju |
| TS | : | Tidak Setuju |
| S | : | Setuju |
| SS | : | Sangat Setuju |

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja.

Pertanyaan/pernyataan:

1. Saya merasa malu atas kekurangan diri saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Ketika hasil ujian tidak sesuai dengan target, maka saya menyalahkan diri sendiri terus menerus.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Saya kecewa dengan kegagalan yang saya alami.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya menyobek kertas hasil ulangan karena merasa kecewa dengan nilai ulangan yang jelek.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Ketika guru memarahi saya karena sebuah kesalahan, maka saya berusaha memperbaiki kesalahan yang saya lakukan.
[STS] [TS] [S] [SS]

6. Ketika saya kecewa dengan keputusan orang tua (seperti dalam menentukan pilihan pendidikan/karir), maka saya akan mengurung diri selama satu minggu sebagai bentuk protes.
 [STS] [TS] [S] [SS]
7. Ketika tiba – tiba ada seorang teman yang memarahi saya, maka saya langsung balas memarahinya.
 [STS] [TS] [S] [SS]
8. Saya senang memiliki keluarga dan teman-teman yang mendukung saya dengan sepenuh hati.
 [STS] [TS] [S] [SS]
9. Saya mensyukuri dengan apa yang saya miliki saat ini.
 [STS] [TS] [S] [SS]
10. Ketika merenungkan keadaan diri, saya merasa memiliki banyak kekurangan dan tidak berharga sama sekali.
 [STS] [TS] [S] [SS]

Petunjuk Penyeoran:

- a. Jika pertanyaan/ Pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:
 STS = skor 1
 TS = skor 2
 S = skor 3
 SS = skor 4
- b. Jika pertanyaan/ pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:
 STS = skor 4
 TS = skor 3
 S = skor 2
 SS = skor 1

Penafsiran:

- Skor 30 – 40 : Kategori tinggi
 Skor 20 – 29 : Kategori sedang
 Skor 10 – 19 : Kategori rendah

**INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 3
KEMATANGAN SOSIAL**

Petunjuk :

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut:

- | | |
|-----|-----------------------|
| STS | : Sangat Tidak Setuju |
| TS | : Tidak Setuju |
| S | : Setuju |
| SS | : Sangat Setuju |

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja

Pertanyaan/pernyataan:

1. Saya senang mengerjakan tugas-tugas belajar bersama teman-teman.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Saya merasa hidup hanya sendiri ketika saya ditinggalkan oleh orang yang dikasihi (sahabat/orang tua).
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Saya merasa senang apabila berada dengan teman-teman saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya suka bergaul dengan siapa saja, tanpa membedakan suku dan agama serta status sosial.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Saya lebih suka belajar sendiri, sebab belajar dengan teman tidak ada gunanya.

- | | | | | |
|--|-------|------|-----|------|
| | [STS] | [TS] | [S] | [SS] |
|--|-------|------|-----|------|
6. Saya tidak mau bergaul dengan teman yang saya ketahui memiliki kekurangan atau tidak selevel dengan saya.

	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
--	-------	------	-----	------
 7. Dalam berteman, saya selalu berusaha menjaga perasaan teman agar tidak tersinggung atau marah.

	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
--	-------	------	-----	------
 8. Saya tidak suka berteman dengan orang yang beda pendapat dengan saya.

	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
--	-------	------	-----	------
 9. Saya selalu menyadari bahwa teman-teman saya memiliki emosi (perasaan) yang berbeda- beda.

	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
--	-------	------	-----	------
 10. Saya suka bergaul dengan teman, tanpa membedakan apakah dia memiliki kekurangan atau kelebihan.

	[STS]	[TS]	[S]	[SS]
--	-------	------	-----	------

Petunjuk Penyelesaian:

- a. Jika pertanyaan/pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:

STS	=	skor 1
TS	=	skor 2
S	=	skor 3
SS	=	skor 4
- b. Jika pertanyaan/pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:

STS	=	skor 4
TS	=	skor 3
S	=	skor 2
SS	=	skor 1

Penafsiran:

- Skor 30 – 40 : Kategori tinggi
Skor 20 – 29 : Kategori sedang
Skor 10 – 19 : Kategori rendah

INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 4
KERJASAMA

Petunjuk:

Baca dan pahami setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut:

- STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak Setuju
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja.

Pertanyaan/pernyataan:

1. Dalam berteman ataupun bekerja kelompok, saya selalu berusaha memahami pendapat teman, meskipun pendapat tersebut berbeda dengan pendapat saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Saya merasa senang mengerjakan sesuatu bersama dengan orang lain atau teman-teman.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Bila ada tugas yang diberikan oleh guru, saya lebih suka mengerjakan secara berkelompok.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Dalam kelompok saya selalu mendapat peranan meskipun bukan sebagai ketua kelompok.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Teman-teman saya merasa senang apabila berkelompok dengan saya.
[STS] [TS] [S] [SS]

6. Saya merasa terisolir atau terasing dari teman-teman saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
7. Bila dalam bergaul ada teman saya tersinggung/marah, maka saya akan tetap berusaha untuk memperbaiki hubungan kami.
[STS] [TS] [S] [SS]
8. Saya lebih suka berusaha sendiri untuk mencapai prestasi daripada mengajak teman untuk mencapai prestasi tersebut.
[STS] [TS] [S] [SS]
9. Saya merasa rendah diri dalam pergaulan sehari-hari dengan teman-teman saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
10. Saya suka bekerjasama dengan teman-teman, tanpa membedakan apakah teman itu pintar atau tidak.
[STS] [TS] [S] [SS]

Petunjuk Penyeoran:

- a. Jika pertanyaan/ Pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 1

TS = skor 2

S = skor 3

SS = skor 4

- b. Jika pertanyaan/ Pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 4

TS = skor 3

S = skor 2

SS = skor 1

Penafsiran:

Skor 30 – 40 : Kategori tinggi

Skor 20 – 29 : Kategori sedang

Skor 10 – 19 : Kategori rendah

INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 5
MOTIVASI BERPRESTASI

Petunjuk:

Baca dan pahami setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut :

- STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak Setuju
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.
Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja

Pertanyaan/pernyataan:

1. Kesuksesan saya dalam belajar di sekolah tidak membantu pencapaian tujuan hidup saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Biasanya saya suka menunda suatu tugas atau pekerjaan.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Saya lebih suka mengisi waktu luang saya dengan mempelajari suatu permainan yang bisa mengembangkan keterampilan, daripada diberi uang untuk pergi tamasya atau rekreasi.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya lebih menyukai film-film hiburan yang baik, daripada membaca buku-buku pelajaran, atau buku ilmiah lainnya.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Saya lebih suka menjawab soal ulangan/ujian yang hanya menyuruh memilih jawaban yang tersedia, daripada menjawab soal ulangan/ ujian yang harus menjawab dengan uraian.
[STS] [TS] [S] [SS]

6. Membanding-bandingkan prestasi saya dengan orang lain adalah pekerjaan yang tidak bermanfaat.
[STS] [TS] [S] [SS]
7. Gangguan konsentrasi dan perhatian maupun ekonomi tidak akan menghambat saya dalam pencapaian cita-cita.
[STS] [TS] [S] [SS]
8. Biasanya saya merasa yakin mampu menyelesaikan tugas yang saya kerjakan.
[STS] [TS] [S] [SS]
9. Saya tidak menyukai tugas-tugas yang menuntut pemikiran, ide-ide atau gagasan yang baru dalam menyelesaikannya.
[STS] [TS] [S] [SS]
10. Saya lebih suka menjadi ketua daripada menjadi anggota dalam suatu kelompok.
[STS] [TS] [S] [SS]

Petunjuk Penyeoran:

- a. Jika pertanyaan/ Pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:
 - STS = skor 1
 - TS = skor 2
 - S = skor 3
 - SS = skor 4
- b. Jika pertanyaan/ pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:
 - STS = skor 4
 - TS = skor 3
 - S = skor 2
 - SS = skor 1

Penafsiran:

- Skor 30 – 40 : Kategori tinggi
- Skor 20 – 29 : Kategori sedang
- Skor 10 – 19 : Kategori rendah

INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 6
DAYA INGAT / KONSENTRASI

Petunjuk:

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut:

- STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak Setuju
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja.

Pertanyaan/pernyataan:

1. Konsentrasi saya dalam belajar hanya berlangsung lebih dari 30 menit.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Konsentrasi saya mudah beralih ke hal-hal yang lain.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Gangguan sedikit saja di sekitar saya dapat mengganggu konsentrasi saya dalam belajar.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya selalu berusaha untuk memelihara konsentrasi dalam belajar.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Jika konsentrasi belajar saya telah beralih ke hal-hal yang lain, maka saya tidak berusaha untuk mengembalikan konsentrasi itu.
[STS] [TS] [S] [SS]

6. Saya tidak dapat mengingat hal-hal yang saya pelajari dalam waktu yang lama.
[STS] [TS] [S] [SS]
7. Saya melakukan berbagai usaha agar supaya dapat mengingat hal- hal yang telah dipelajari.
[STS] [TS] [S] [SS]
8. Jika saya lupa tentang apa yang telah saya pelajari, maka saya tidak berusaha untuk mempelajarinya kembali.
[STS] [TS] [S] [SS]
9. Ingatan saya tentang materi pelajaran telah dipelajari akan hilang jika saya belajar lagi hal-hal yang baru.
[STS] [TS] [S] [SS]
10. Saya termasuk orang yang mudah lupa.
[STS] [TS] [S] [SS]

Petunjuk Penyeoran:

- a. Jika pertanyaan/pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 1

TS = skor 2

S = skor 3

SS = skor 4

- b. Jika pertanyaan/pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 4

TS = skor 3

S = skor 2

SS = skor 1

Penafsiran:

Skor 30 – 40 : Kategori tinggi

Skor 20 – 29 : Kategori sedang

Skor 10 – 19 : Kategori rendah

INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 7
WAWASAN KARIR

Petunjuk:

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut:

- STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak Setuju
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.
Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja.

Pertanyaan/pernyataan:

1. Saya menyadari bahwa masa depan perlu dipersiapkan dari sekarang.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Saya menjadikan pengetahuan tentang pekerjaan sebagai dasar pertimbangan ketika menentukan aktivitas yang berkaitan dengan cita-cita masa depan.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Saya berupaya mempelajari minat dan upaya-upaya yang dilakukan oleh orang yang berhasil dalam kariernya/pekerjaannya.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya berupaya memperkaya pengetahuan tentang berbagai lapangan pekerjaan yang ada di masyarakat.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Saya kurang memahami persyaratan memasuki bidang pekerjaan yang diminati.
[STS] [TS] [S] [SS]

6. Saya meyakinkan bidang karir saya dengan mencari informasi tentang kesesuaian antara diri dengan karir masa depan yang diminati.
[STS] [TS] [S] [SS]
7. Saya suka mendiskusikan rencana karir dengan orang lain, seperti konselor, guru, orang tua, kakak, ustad, dll.
[STS] [TS] [S] [SS]
8. Saya akan memilih bidang karir yang sesuai dengan kelebihan dan keunggulan diri, serta harapan-harapan orang tua saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
9. Saya sudah mulai mengidentifikasi peluang-peluang karir yang sesuai dengan keadaan diri saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
10. Saya terdorong untuk mampu menciptakan peluang kerja daripada mencari pekerjaan.
[STS] [TS] [S] [SS]

Petunjuk Penyelesaian:

- a. Jika pertanyaan/ Pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut::

STS = skor 1
 TS = skor 2
 S = skor 3
 SS = skor 4

- b. Jika pertanyaan/ pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:

STS = skor 4
 TS = skor 3
 S = skor 2
 SS = skor 1

Penafsiran:

Skor 30 – 40 : Kategori tinggi
 Skor 20 – 29 : Kategori sedang
 Skor 10 – 19 : Kategori rendah

INSTRUMEN EVALUASI PENGEMBANGAN DIRI
TOPIK 8
PENGEMBANGAN BAKAT

Petunjuk:

Baca dan Pahamiilah setiap pernyataan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menyilang huruf pilihan sebagai berikut:

- STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak Setuju
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

Setiap pilihan Anda tidak dinilai salah atau benar, dan juga tidak terkait dengan nama baik maupun prestasi akademik, sebab pilihan Anda merupakan kondisi yang sebenarnya Anda alami, dan seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.
Terima kasih atas partisipasinya dan selamat bekerja.

Pertanyaan/pernyataan:

1. Saya tidak mengetahui dengan jelas jenis bakat yang saya miliki.
[STS] [TS] [S] [SS]
2. Saya selalu terdorong untuk mengembangkan bakat saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
3. Saya selalu melakukan berbagai usaha untuk mengembangkan bakat saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
4. Saya menyadari bahwa bakat yang saya miliki jika dikembangkan akan berguna bagi kehidupan saya.
[STS] [TS] [S] [SS]
5. Menurut saya bakat yang dimiliki seseorang akan berkembang dengan sendirinya.
[STS] [TS] [S] [SS]
6. Menurut saya mengembangkan bakat merupakan hal yang tidak penting, sebab hanya mengganggu aktivitas belajar.
[STS] [TS] [S] [SS]

7. Mengembangkan bakat membutuhkan kemauan yang keras serta dukungan dari orang tua dan guru, serta orang-orang di sekitar kita.
[STS] [TS] [S] [SS]
8. Orang tua saya sangat mendukung setiap usaha saya dalam mengembangkan bakat (misalnya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler).
[STS] [TS] [S] [SS]
9. Jika di sekolah ada kegiatan pengembangan bakat saya tidak mengikutinya dengan aktif, sebab saya lebih suka belajar mata pelajaran.
[STS] [TS] [S] [SS]
10. Saya menyadari bahwa bakat yang saya miliki jika dikembangkan akan menjadi sebuah prestasi.
[STS] [TS] [S] [SS]

Petunjuk Penyeoran:

- a. Jika pertanyaan/ Pernyataan positif, pemberian skor sebagai berikut:
 - STS = skor 1
 - TS = skor 2
 - S = skor 3
 - SS = skor 4
- b. Jika pertanyaan/ Pernyataan negatif, pemberian skor sebagai berikut:
 - STS = skor 4
 - TS = skor 3
 - S = skor 2
 - SS = skor 1

Penafsiran:

- Skor 30 – 40 : Kategori tinggi
- Skor 20 – 29 : Kategori sedang
- Skor 10 – 19 : Kategori rendah

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Buatlah satu kata yang terdiri dari enam huruf dengan menggunakan empat huruf di bawah ini (waktu 1 menit).

F O C E =

4. Sebutkan kegunaan kursi (waktu 3 menit).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sebutkan kegunaan payung (waktu 3 menit).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Sebutkan kegunaan pot bunga (waktu 3 menit).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

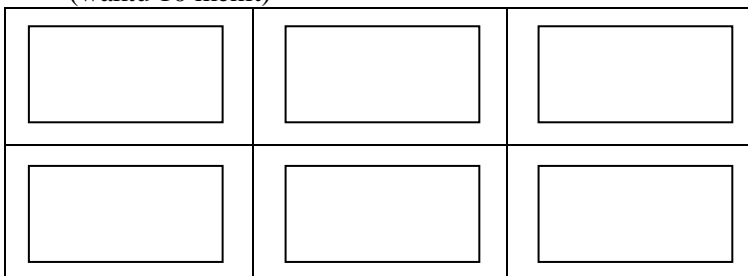
6. Apa yang akan Anda lakukan kalau Anda lupa membawa uang ketika Anda naik kendaraan umum (waktu 3 menit).

.....
.....
.....
.....
.....
.....

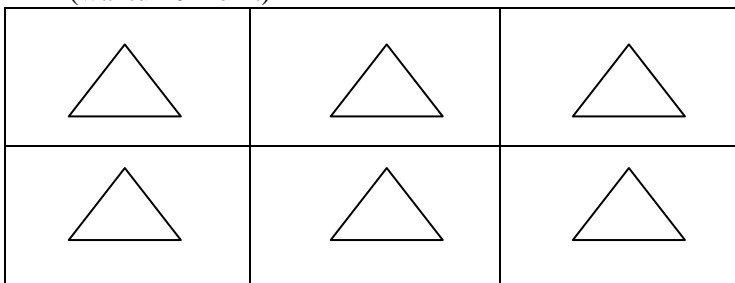
Analisis:

Tidak ada jawaban yang benar dari uraian Anda. Anda menilai sendiri pendapat Anda, tetapi yang paling baik dinilai oleh teman atau guru pembimbing Anda. Keorisinalan jawaban Anda akan menggambarkan kreativitas yang Anda miliki.

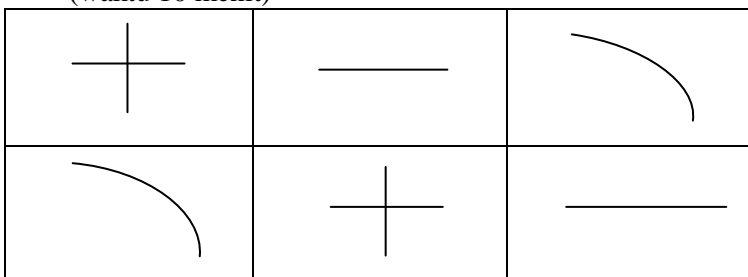
7. Buatlah gambar dari bentuk dasar sebagai berikut (waktu 10 menit)



8. Buatlah gambar dari bentuk dasar sebagai berikut (waktu 10 menit)



9. Buatlah gambar dari bentuk dasar sebagai berikut (waktu 10 menit)



Analisis

Anda menilai sendiri sketsa Anda, tetapi yang paling baik dinilai oleh teman atau guru pembimbing Anda. Berikan

nilai untuk masing-masing sketsa gambar yang Anda buat. Nilainya tidak boleh sama dengan pemberian nilai untuk sketsa gambar yang lain.

Contoh, jika Anda menggambar wajah, wajah kedua tidak dinilai karena masing-masing sketsa mesti tema yang original, dengan kata lain tidak boleh menggambar sketsa yang duplikat.

Jadi nilai yang Anda miliki bervariasi. Jika Anda kreatif Anda akan cenderung menggambar yang berbeda-beda bagi masing-masing sketsa.

Tidak ada jawaban benar untuk masing-masing sketsa karena untuk masing-masing sketsa hanya ada satu gagasan (idea) yang original.

Nilai 11-12	Kreativitas yang luar biasa
Nilai 7-10	Sangat kreatif
Nilai 4-6	Rata-rata

