

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmaka, Dwija. 1984. *Pekembangan Moral : Perkenalan Piaget dan Kohlberg di Yogyakarta*. Yayasan Kanisius.
- Azwar,S. 1995. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Edisi kedua. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Cet. ke 2. Liberty. Yogyakarta.
- Argyle, Michael. 1984. *The Psychology of Interpersonal Behavior*. 5 ed London. Penguin Books England.
- Bowlby,J. 1952. *Maternal Care and Mental Health*. A Report Prepared on Half of the World Health Organization as a Contribution to the United Nation Programme for the Welfare of Homeless Children. WHO Palais Des Nation. Geneva.
- Branden,N., 2001. *The Power of Self Esteem*. New York, NY : Bantam, 1971.
- Burns. 1993. *Konsep Diri; Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Cet.1. Raja Grafindo Press. Jakarta.
- Budiningsih, Asri. 2004. *Pembelajaran Moral: Berpijak Pada Karakteristik Siswa dan Budayanya*. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Chapin, Stuart. 1960. *The Sociology of Child Development*. 3-ed. NY,United States of America.
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedents of Self-Esteem*. Cet ke-2.Pala Alto.CA: consulting Psychologist Pr. Inc.
- Corsini,Raymond J.,& ozaki, Bonnie P. *Encyclopedia of Psychology*. Vol 3. Johon Willey & son, Inc. Canada,1984.
- Centy, Paul J. 1993. *Mengapa Rendah Diri*, terjemah A.M. Hardjana , Kanisius,Yogyakarta.
- Clara, R, Pudijogyanti, 1988. *Konsep Diri dalam Pendidikan*, Arcan, Jakarta.
- Craig,J.G.1996. *Human Development*. London Prentice Hall.
- Diknas.2005. *Data Anak Putus Sekolah Kota Surabaya*. Laporan Pendidikan Sekolah Dasar sampai Menengah Atas Kota Surabaya
- Dariuszky, G., 2004. *Membangun Harga Diri*. Pioner Jaya. Bandung.

- David, K., Rassin. 1987. vol 16. *Using the Implicit Association Test to Measure Self-Esteem and Self-Confidence*. Personality Processes and Individual Differences. Journal of Personality and Social Psychology.
- Donald, Hebb. 2005. <http://www.nwlink.com>. 2005
- Erickson, E. 1973. *Eigth Ages of Man in Childhood Psychopathology*. By Harricon, S.I. and Mc. Dermot J.F. International University Press Inc. New York. 2 ed.
- Faqih, M. 2004. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. LPPAI, UII-Press.
- Faisal, Sanapiah. 2005. *Format-format Penelitian Social*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Forgus, Ronald & Shulman, Bernard. *Personality: A Cognitive View*, Prentice Hall, Inc.
- Feist, J., & Feist, G.J. 2002 *Theories of Personality*. 5 edition. New York, McGraw-Hill.
- Gunarsa. 1985. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.
- Harold, K., Saddock, B., Freedman, A. 1976-1977. *Psychiatry II*. Illustrated edition, Rutter; Comprehensive Synopsis. McGraw-Hill Book Company 1977.
- Hetherington, E., Pake, R. 1986. *Child Psychology*. A Contemporary Viewpoint. Third Edition. McGraw-Hill Book Company..
- Hurlock, E.B. 1978. *Child Development*. McGraw-Hill Singapore.
- Hurlock, E.B. 1993. *Perkembangan Anak*. Terjemah, sixth ed. Erlangga. Press.
- Hardy, Malcolm, & Hayes, Steve. 1985. *Pengantar Psikologi*. edisi 2, terjemah Dr. Soenardji, Erlangga, Jakarta.
- Herre, Rom, & Lamb, Roger. 1984. *The Encyclopedic Dictionary of Psychology*. The Mit Press, Cambridge, Massachusetts.
- Huitt, W. 1998. *Self Concept and Self Esteem*. (on line). <http://www.valdosta.edu/w.huitt/col/reg.sys/self.htm>. Diakses 19 Mei 2005.
- Hanna, L.S. 2003. *Person to Person: Positive Relationship Don't Just Happen*. New Jersey: Prentice Hall.

- Hogg, M.A. & Vaughan, M.G. 2002. *Social Psychology*. 3-ed. Prentice Hall. London.
- Irwanto, Sanituti, S., 2002. *Pendidikan Anak Rawan: Sebuah Tinjauan Sosiologis*. Airlangga University Press.
- Jones, A.J. 1970. 6 ed. *Principles of Guidance*. McGraw-Hill Book Company. Kogakusha Company, LTD. Tokyo.
- Journal of Personality and social Psychology. Vol 83. no 42.
- Kahmad, D. 2002. *Sosiologi Agama*. Remaja Rosda Karya Bandung.
- Katz, D. 1960. *The Functional Approach to the Study of Attitude*. The Public opinion Quart.
- Kenrick, D.T., Neuberg, L.S. Cialdini, B.R. 2002. *Social Psychology Unravelling the Mystery*. 2-ed. Boston : Allyn & Bacon.
- Kohlberg, L. 1981. *The Philosophy of Moral development*. NY: Harper and Row Publisher Inc.
- Kamus Webster's. New Twentieth Century. NY. McGraw-Hill.
- Kuper, Adam, & Kuper, Jessica. 1985. *The Social Science Encyclopedia*. London.
- Larsen, R.J., Buss, D.M. 2002. *Personality Psychology*. NY. McGraw-Hill.
- Maramis, W.F. 2004. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Catatan. Airlangga University Press.
- Mutson, L.K. 1980. *The Individual, Society and Health Behavior*. United States of America.
- Magnis, F. Suseno. 1979. *Etika Dasar Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Kanisius. Yogyakarta.
- Monks, dkk. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Mussen, P.N. 1989. *Pekembangan Kepibadian Anak*. Edisi ke-6, terjemahan F.X Budiyo, Giyanto Widianto, & Anum Gayatri, Arcan. Jakarta.
- Mustain dkk, 1999. *Studi Kualitatif Tentang Pekerja Anak di Jawa Timur*. Airlangga University Press.
- Moss, S. 2003. *Human Communication Principles and Context*. edisi 9. New York. McGraw-Hill.
- Notosoedirdjo, M., Latipun. 2001. *Kesehatan Mental; Konsep dan Penerapan*. Universitas Muhamadiyah Press. Malang.

- Papalia, Diana E, & Olds, Sally W. 1992. *Human Development*. Fifth ed. McGraw-Hill Inc. Toronto.
- Pervin, L.A. 1984. *Personality: Theory and Research*. Fourth edition. New York. John Willey & Sons. Inc.
- Pustaka Sakti. 2005. *Undang-Undang Perlindungan Anak*. Yogyakarta.
- Syahril. A. 1987. *Teori Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Suyanto, B., Sanituti, Sri. 2002. *Krisis dan Child Abuse*. Airlangga University Press.
- Suyanto, B. 2003. *Pelanggaran Hak dan Perlindungan Sosial bagi Anak Rawan*. Airlangga University Press.
- Unicef. 2003. *Pengertian Konvensi Hak Anak*. PT. Enka Parahiyangan
- Winefield, H., Peay, M. 1980. *Behavioral Science in Medicine*. Lecturers in Behavioral Science. Department of Psychiatry. University of Adelaide Australia. University Park Press Baltimore.
- Wirawan, Sarlito. 1989. *Psikologi Remaja*. Jakarta. Rajawali Press.
- Wortman, Camille B., & Loftus, Elizabeth F., *Psychology*. 2 edition. Alfred A. Knopf, Inc., New York. 1985.

**RENCANA KEGIATAN PENELITIAN**  
**Penelitian ini direncanakan 7 bulan, mulai Februari sampai dengan Agustus 2005,**  
**dengan rincian jadwal kegiatan penelitian sebagai berikut :**

NO.	KEGIATAN	BULAN																															
		FEB				MAR				APR				MEI				JUNI				JULI				AGST							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Studi Kepustakaan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																
2	Pendataan Awal			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																
3	Pencarian Tema dan Pengumpulan Literatur			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																
4	Konsultasi dan Koreksi Proposal			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																
5	Persiapan Ujian Proposal																									■	■	■	■				
6	Ujian Proposal																									■	■	■	■				
7	Perbaikan Proposal dan Persiapan Penelitian																									■	■	■	■				
8	Pelaksanaan Penelitian																									■	■	■	■				
9	Pembuatan Laporan Penelitian																									■	■	■	■				
10	Pembahasan Hasil dan Konsultasi																									■	■	■	■				
11	Persiapan Ujian Tesis																									■	■	■	■				
12	Ujian Tesis																									■	■	■	■				
13	Perbaikan & Penyerahan Hasil Tesis																									■	■	■	■				



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan Surabaya - 60286 ☎ (031) 5023715, 5020170, Fax. : (031) 5030076  
E-mail : pasca@pasca.unair.ac.id URL Address : http://www.pasca.unair.ac.id

lor : 707 /J03.4/PP/2005  
p :

25 Februari 2005

: Izin Pengambilan Data Awal

- Yth. 1. Direktur LSM Insani  
Jl. Panjang Jiwo 56 Jagir Wonokromo Surabaya  
2. Direktur LSM Alang-alang  
Jl. Dukuh Pakis 42 Joyoboyo Surabaya  
3. Direktur LSM Genta  
Jl. Kedung Tarukan Baru II/54 B Surabaya  
4. Direktur LSM Latanza  
Jl. Kupang Gunung Jaya IX A/18 Surabaya

Guna penulisan penelitian untuk Tesis peserta Program Magister Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2003 / 2004 Program Pascasarjana Universitas Airlangga,

N a m a : Nur Afifah Kurin Maknin, S.Pdi  
N i m : 090315113 / M  
J u d u l : BIMBINGAN MENTAL SPIRITUAL SEBAGAI SATU UPAYA  
UNTUK MENUMBUHKAN SEMANGAT KEMANDIRIAN PADA  
ANAK JALANAN DI SURABAYA

Pembimbing : Prof. Dr. Moeljono Notosoedirjo, dr, Sp.S, Sp.KJ, MPH  
Pembimbing I : Sasanti Yuniar, dr, Sp.KJA

Maka dengan ini kami mohon perkenan Saudara untuk memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data awal di Instansi Saudara.

Demikian dan atas bantuan Saudara kami sampaikan terima kasih.





## “Yayasan Insani”

Sekretariat : Jl. Semolowaru Tengah VI/12 Surabaya  
Telp/Fax. (031) 5930057 Email: sadiningsih@yahoo.com

Nomor: 46/VII/III/2005

Surabaya, 23 Juli 2005

Lamp. :-

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Yth. Direktur  
Program Pascasarjana  
Universitas Airlangga  
Surabaya

Sehubungan dengan surat Saudara nomor : 2378/JO3.4/PP/2005 tanggal 20 Juli 2005 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan memberikan izin kepada :

Nama : Nur Afifah Khurin Maknin  
NIM. : 090315113 - M  
Judul Tesis : Pengaruh pemberian bimbingan moral spiritual terhadap peningkatan self-esteem anak jalanan di Surabaya.

untuk melaksanakan penelitian pada Rumah Singgah Insani II 'Yayasan Insani' di Jl. Panjang Jiwo I Surabaya. Kami mohon laporan hasil sebagai bahan bimbingan pada anak.

Atas perhatian Saudara kami sampaikan terima kasih.

Ketua,



Dr. dr. Sri Adiningsih, MS. MCN.

Lampiran 2.

## PERMOHONAN UJI COBA QUESTIONARE

Kepada Yth :  
Bapak / Ibu Pimpinan LSM Anak Jalanan  
Di-  
SURABAYA

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Pasca Sarjana Univesitas Airlangga Surabaya, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Minat Studi Ilmu Kesehatan Jiwa Masyarakat. Sehubungan dengan tugas akhir sebagai syarat kelulusan dari studi ini, saya bermaksud mengadakan penelitian tentang "**Pemberian Bimbingan Moral Spiritual Sebagai Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Anak Jalanan yang di Bina di LSM Surabaya**", sesuai Surat Ketua Pengelola Pasca Sarjana Unair, Nomor : 707/J03.4?PP/2005, tanggal 25 Pebruari 2005.

Sebagai syarat dalam penelitian ini, saya akan mengadakan uji coba questionare. Untuk ini saya sangat mengaharap Bapak / Ibu Pimpinan LSM Anak Jalanan ini untuk memberikan izin kepada anak asuhannya untuk mengisi angket dan questionare yang sedang kami uji cobakan.

Atas izin dan kesediaannya untuk bekerjasama dengan, kami sampaikan banyak terima kasih.

Surabaya, Juni 2005  
Hormat Saya,

Nur Afifah Khurin M.  
NIM: 090315115 M

---

## PERSETUJUAN MENGIKUTI UJI COBA QUESTIONARE

Setelah saya membaca dan memahami surat permohonan Saudara untuk melakukan uji coba questionare untuk penelitian, saya sebagai pengasuh dari Anak Jalanan, mewakili mereka untuk memberikan persetujuan dan kesediaan untuk mengisi angket dan questionare yang sedang anda uji cobakan, mengingat usia mereka yang masih dibawah umur, dinilai belum cukup mampu untuk mengambil keputusan atas pertimbangan sendiri.

Surabaya, Juni 2005  
Pengasuh responden uji coba questionare



Angket A

**DAFTAR PERTANYAAN UNTUK ANJAL**

**PETUNJUK:**

1. Bacalah setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti
2. Isilah setiap pertanyaan dengan keadaanmu yang sebenarnya sesuai dengan permintaan yang ada dalam soal
3. coret pernyataan yang tidak perlu

1. Nama lengkap : .....
2. Nama panggilan/samaran : .....
3. Tempat,tanggal lahir : .....
4. Jenis Kelamin : .....
5. Agama : .....
6. Pendidikan formal terakhir: a. Tamat/tidak tamat SD  
b. Tamat/tidak tamat SLTP  
c. Tamat/tidak tamat SMU  
d. Masih Sekolah, kelas.....  
e. lain-lain.....
7. Pengalaman kursus/pelatihan : a. pernah, di.....  
b. sedang berlangsung, di.....  
c. tidak pernah.....
8. pengalaman bekerja : a. pernah, di.....,sebagai.....  
b. sedang berlangsung, di.....,sebagai.....  
c. wiraswasta.....  
d. lain-lain.....  
e. tidak pernah.....
9. Penghasilan perhari saat ini rata-rata.....
10. Saat ini sehari-harinya tinggal di.....,bersama.....
13. Identitas orang tua :a. nama Bapak .....
- b. pekerjaan.....
- c.pendidikan terakhir
- d. nama ibu.....
- e. pekerjaan.....
- f. pendidikan terakhir.....

14. jumlah saudara.....,anak ke.....
15. pertemuan dengan keluarga/orang tua saat ini (sering--tiap hari--jarang--kurang dari seminggu sekali--jarang sekali--lebih dari seminggu sekali--).  
.....
16. bagaimana komunikasi dengan orang tua saat ini,( apakah sering dan akrab, jarang tapi juga akrab, bermusuhan, atau bagaimana),  
tuliskan.....
17. pernah punya pengalaman berpisah dengan orang tua/saudara dalam waktu yang lama?.....pada usia.....,diasuh oleh/hidup bersama.....
18. mulai bekerja dijalan/hidup sebagai anak jalanan sejak.....
19. suka duka hidup sebagai anak jalanan :
  - a. suka karena.....
  - b. tidak suka .....
20. sikap keluarga /orang tua atas : a. pekerjaanmu.....  
b. keadaanmu saat ini .....
21. mulai bergabung dengan lembaga ini sejak.....
22. harapan dan keinginan yang ingin dicapai waktu yang akan datang.....
23. rencana yang akan dilakukan setelah keluar dari lembaga ini.....  
.....

**Trimakasih atas kesediaan saudara meluangkan waktu untuk mengisi angket pertanyaan ini dengan jelas dan benar sesuai dengan keadaan saudara yang sebenarnya.**

Kode Peserta:
Skor:

Nama Peserta:
Kode :

Questioner A

**BLUE PRINT SELF ESTEEM ANAK JALANAN**

PETUNJUK :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti.
2. Pernyataan yang tersebut dibawah ini adalah yang terjadi dalam setahun ini.
3. Berilah tanda cek (√) pada kolom ketentuan yang tersedia disebelah pertanyaan.
4. Jawablah semua pernyataan yang ada sesuai dengan keadaan dan kondisimu yang sebenarnya.
5. Kolom yang ditentukan untuk dipilih sebagai jawaban adalah :
  - TP = Tidak Pernah
  - P = Pernah
  - Srg = Sering
  - Sll = Selalu

No.	PERNYATAAN	TP	P	Srg	Sll
1.	Saya membaca buku pengetahuan guna menambah wawasan				
2.	Saya bisa mengambil keputusan sendiri tanpa bantuan dan pertolongan orang lain.				
3.	Saya menuruti kata-kata teman/kelompok sahabat yang baik				
4.	Saya sangat menyesal dengan tindakan atau kata-kata yang saya rasa tidak pantas diucapkan				
5.	Saya merasa memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain				
6.	Saya marah bila kata-kata dan keinginan saya tidak dituruti				
7.	Saya mudah sekali merasa jengkel bila dihina atau diejek				
8.	Menurutku saya adalah seorang anak yang baik hati.				
9.	Saya mendapat berita atau wawasan dari membaca surat kabar				
10.	Saya merasa banyak kekurangan pada diri saya				
11.	Saya menolong teman dengan harapan suatu saat nanti dia ganti menolong saya.				
12.	Saya merasa canggung dan minder bergaul dengan anak-anak yang lain.				
13.	Saya menolak ajakan untuk teman melakukan hal yang dilarang				
14.	Saya rela berbohong asal orang lain senang				
15.	Saya berbohong untuk menyelamatkan diri sendiri				

16.	Saya merasa disayangi dan dilindungi oleh orang-orang disekitar saya				
17.	Saya merasa bangga dengan kelebihan yang saya punya				
18.	Saya menawarkan bantuan sebelum diminta				
19.	Saya mau menolong hanya bila diminta				
20.	Saya merasa sebagai anak yang nakal dan keras kepala				
21.	Saya membayangkan diri saya menjadi orang lain yang lebih hebat dari saya				
22.	Saya sangat memarahi orang yang telah menyepelekan bantuan saya				
23.	Saya mengungkit-ungkit kebaikan yang telah saya berikan				
24.	Saya merasa disayang dan dilindungi oleh keluarga atau orang tua				
25.	Saya tidak mudah terpancing marah bila di ganggu oleh teman				
26.	Saya akan membalas orang yang mengganggu saya dengan reaksi yang lebih keras				
27.	Saya memaafkan teman yang bersalah walaupun dia belum meminta maaf				
28.	Segera meminta maaf bila memang merasa bersalah				
29.	Saya meleraikan teman yang sedang berselisih				
30.	Saya merasa bangga dengan apa yang telah saya capai saat ini				
31.	Saya menasehati teman yang berbuat salah, walaupun akibatnya saya akan dijauhi				
32.	Saya mengabaikan nasihat teman karena dia sendiri juga tidak lebih baik dari saya				
33.	Saya merasa sangat marah dan jengkel tanpa ada sebab yang jelas.				
34.	Saya sering menjadikan orang disekitar saya sebagai sasaran kemarahan saya.				
35.	Saya merasa puas dan bahagia dengan kehidupan saya				
36.	Saya segera melupakan masalah saya dengan cara bersenang-senang				
37.	Saya merasa percaya diri terhadap siapa saja dan kapan saja				
38.	Saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap saya				
38.	Bila sedang sedih atau marah saya segera mengingat Tuhan dan menjalankan perintahnya				
39.	Saya tau semua kekurangan dan kelebihan diri saya				
40.	Saya bersedia dihukum bila memang bersalah				
41.	Saya berupaya keras untuk menjadi lebih baik dari keadaan saya sekarang				
42.	Saya merasa bangga dengan pekerjaan saya saat ini				
43.	Saya berusaha tidak mengulangi kesalahan saya				
44.	Saya merasa yakin dengan usaha yang saya lakukan akan berhasil				

45.	Masa depan saya tergantung dari apa yang saya lakukan sekarang				
46.	Saya bisa mengambil hikmah dari kejadian yang menimpa saya atau orang lain				

Kode Peserta:.....

Nama Peserta:.....

Skor:.....

Kode Peserta:.....

## Questioner B

Jawablah dengan jawaban “ya” atau “tidak” pada setiap nomor pertanyaan berikut ini!

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda mudah merasa direndahkan oleh orang lain?		
2.	Apakah Anda termasuk orang yang bertanggung jawab?		
3.	Apakah Anda sangat mudah merasa menyakiti perasaan orang-lain		
4.	Apakah status sebagai anak jalanan atau anak negri sering membuat Anda tertekan dan gelisah?		
5.	Apakah tindakan yang Anda lakukan terasa sia-sia atau tidak berguna?		
6.	Apakah Anda mudah merasa sakit hati yang mendalam dan sulit sembuhnya?		
7.	Apakah Anda sering merasa “tidak sanggup” atau “tidak berdaya” ketika kehilangan seseorang?		
8.	Apakah Anda sangat percaya dengan ramalan dukun atau kiai, atau ramalan dari hoeroscope (ramalan bintang)?		
9.	Apakah Anda sering merasa linglung (tidak tau apa yang diinginkan dan apa yang akan dilakukan)?		
10.	Apakah Anda sering merasa orang lain membedakan perlakuan dan seperti akan menyingkirkan Anda?		
11.	Apakah Anda sering merasa khawatir(cemas) atau takut(gelisah) tanpa alasan?		
12.	Apakah Anda termasuk orang yang sulit merubah kebiasaan yang kurang baik?.		
13.	Apakah Anda merasa sakit, tidak normal dan aneh meski orang lain mengatakan Anda sehat dan baik-baik saja?		
14.	Apakah Anda tidak percaya akan kemampuan Anda sendiri untuk bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan?		
15.	Apakah Anda tidak merasa malu, minder atau rendah diri ketika bergaul dengan orang lain?		
16.	Apakah kegagalan atau kesialan yang Anda alami sering disebabkan oleh kesalahan dan kejahatan orang lain terhadap Anda?		
17.	Apakah Anda mudah terpancing marah dan sulit untuk reda?		

18.	Apakah Anda merasa tidak bisa berkomunikasi dengan baik pada orang lain?		
19.	Apakah Anda termasuk orang yang sangat membutuhkan dekat dengan orang lain, pacar ataupun teman?		
20.	Apakah Anda merasa tidak bisa hidup dengan bebas, merdeka dan menikmati hidup Anda sendiri?		
21.	Apakah Anda termasuk orang yang sulit menyatakan dan menunjukkan rasa cinta, dan rindu pada orang lain ?		
22.	Pernahkah Anda terpikir untuk mengakhiri hidup, atau terpikir lebih baik mati saja dari pada hidup seperti ini?		
23.	Apakah Anda sering merasa yakin atas keputusan dan tindakan yang Anda ambil sendiri?		
24.	Apakah Anda bisa berkata dan bersikap tegas (menolak) pada orang lain		
25.	Apakah Anda sering merasa salah bicara, takut menyinggung dan takut orang lain tidak paham maksud kita?		
26.	Apakah Anda sering menunjukan atau menceritakan kebaikan yang telah anda lakukan ?		
27.	Apakah Anda sering menyuruh orang lain untuk menjadi seperti Anda atau mengikuti apa yang anda lakukan?		

**“Terimakasih atas waktu dan kesediaan anda dalam mengisi pertanyaan ini dengan baik dan benar”**

## PANDUAN PELAKSANAAN BIMBINGAN

### PERTEMUAN KE 1

Materi Pokok : **Mengenalkan Bimbingan Moral Spiritual**  
Sasaran : Sampel dalam penelitian  
Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Dalam pertemuan awal diharapkan anak akan mengerti, memahami dan menghayati isi, tujuan dan manfaat dari pemberian bimbingan moral spiritual bagi dirinya.

**Tujuan Khusus** :

1. Menciptakan hubungan yang akrab antara pembimbing dengan Anak yang dibimbing dengan saling mengenalkan diri.
2. Anak mengenal dan mengerti isi dan tujuan dari program bimbingan yang akan diberikan ini.
3. Anak mengerti, memahami dan menghayati manfaat dari program bimbingan ini untuk dirinya.
4. Anak siap dan termotivasi untuk berpartisipasi mengikuti program bimbingan selanjutnya dengan memberikan gambaran materi bimbingan yang akan diberikan.

**Isi Materi** : **“Mengenalkan Program Bimbingan Moral Spiritual”**

Pembimbing dengan pendamping pembimbing memperkenalkan diri kepada calon anak bimbingan di ruang pertemuan rumah singgah yang telah dipersiapkan. Hal yang diperkenalkan meliputi: nama, alamat, status pendidikan pembimbing, pengalaman-pengalaman pembimbing dan pendamping pembimbing serta hal pribadi yang dipandang perlu untuk di perkenalkan guna meningkatkan kualitas hubungan antara pembimbing dengan anak bimbingan. Selanjutnya dari anak-anak bimbingan memperkenalkan dirinya satu-persatu kepada pembimbing dan juga anak bimbingan lainnya dengan memberikan informasi tentang dirinya secukupnya agar mereka juga saling mengenal lebih jauh antar peserta bimbingan.

Memperkenalkan program bimbingan yang telah berlangsung dan yang akan diberikan selama bimbingan berlangsung. Pokok-pokok kegiatan yang akan



berlangsung berupa gambaran kegiatan dan tema pokok yang akan disampaikan dalam bimbingan, sedangkan program bimbingan yang telah dilakukan sebelumnya adalah observasi dan pengukuran, sebagai kegiatan pendahuluan dan merupakan bagian dari program bimbingan untuk memperlancar dan mendukung berlangsungnya pemberian bimbingan.

Memperkenalkan peran pembimbing, pendamping pembimbing dan juga peserta bimbingan agar mereka memahami maksud dan tujuan dari keterlibatan semua pihak tersebut dalam kegiatan bimbingan agar peserta bimbingan bisa berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan karena mereka mengerti bahwa program bimbingan ini akan bermanfaat bagi perkembangan dirinya.

**Tugas :**

Tidak ada tugas yang terkait dengan materi yang diberikan, tetapi di isi dengan Tanya jawab dan berbagi pengalaman!

## PERTEMUAN KE 2

Materi Pokok : **Pentingnya Harga Diri**  
 Sasaran : Sampel dalam penelitian  
 Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan, diharapkan anak akan mengerti, memahami dan menghayati tentang arti dan peran harga diri .

**Tujuan Khusus** :

1. Anak mengerti dan memahami definisi dari harga diri.
2. Anak mengerti, memahami dan menghayati pentingnya harga diri.
3. Anak mengerti, memahami dan menghayati tentang dari konsep diri (*self-concept*).
4. Anak mengerti, memahami dan menghayati tentang diri yang ideal (*self-ideal*).
5. Anak mampu membuat gambaran tentang diri yang sebenarnya (*real-self*).

**Isi Materi** : **“Pentingnya Harga Diri”**

Manusia adalah makhluk individu dan makhluk social. Manusia hidup dibekali oleh akal, rasa dan nafsu, sedangkan makhluk lain tidak diberi akal dan pikiran oleh Tuhan. Dengan pikiran manusia bisa mengendalikan nafsu dan perbuatan yang hina dan yang dilarang, dengan akal dan rasa manusia membuat satu aturan hidup untuk ditaati bersama, untuk mengendalikan prilakunya. Dan apabila manusia mampu mengendalikan sikap dan perilaku yang baik yang sesuai dengan aturan, maka manusia tersebut dikatakan mempunyai budi pekerti yang luhur. Perilaku dan budi pekerti yang luhur ini yang menilai dan yang menentukan adalah orang disekitarnya, maka bila manusia tersebut mampu menunjukkan perilaku yang baik dan mempunyai kemampuan yang bisa dibanggakan dan bisa bermanfaat bagi orang lain, maka orang disekitarnya akan menghormati dan menghargai keberadaannya serta mengakui kemampuannya. Sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia untuk diakui peran dan keberadaannya oleh orang lain, karena dengan begitu dia akan merasa dihargai, dan akan mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan.

Akan tetapi perasaan berharga yang bisa membuat kita puas dan bahagia itu tidak hanya datang dari orang lain saja, yang paling menentukan adalah dari diri sendiri. Bagaimana diri Anda mampu dan senantiasa merasa puas, bangga dan bahagia dengan keadaan dan kehidupan yang Anda jalani. Bagaimana seseorang bisa menikmati hidupnya, berinteraksi dengan orang lain dengan puas dan bahagia. Untuk itu Anda sendiri yang harus mengupayakan dan yang bertanggung jawab terhadap kehidupan dan kebahagiaan Anda sendiri. Untuk Anda harus pandai-pandai menghargai diri sendiri, harus mengupayakan yang terbaik untuk diri Anda sendiri, harus berperilaku yang baik dan menaati aturan untuk diri Anda sendiri, agar hidup Anda lebih teratur, terhindar dari konflik social. Anda juga harus berpikiran bahwa diri Anda memang pantas dihargai karena Anda berpikir bahwa Anda adalah orang yang baik, yang bermanfaat, dan yang punya kemampuan, jadi pantas untuk dihargai dan mendapat bahagia.

Setiap manusia pasti pernah punya keinginan atau kebutuhan yang ingin dipenuhi. Dan tidak ada manusia yang menginginkan gagal. Bila mendapatkan kegagalan sudah pasti ada perasaan sedih atau kecewa, dan sebaliknya bila mendapatkan keberhasilan biasanya merasa bangga, puas dan bahagia. Akan tetapi terkadang manusia tidak mendapatkan rasa itu karena dia kurang mengenali perasaan dirinya.

Pernahkah Anda memikirkan tentang perasaan diri Anda sendiri, apa yang sedang Anda pikirkan, apa yang sedang Anda inginkan, dan upaya apa yang harus Anda lakukan untuk memenuhi keinginan Anda tersebut. Bagaimana seandainya upaya yang telah Anda lakukan untuk memenuhi keinginan tersebut mendapatkan kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, bagaimana reaksi atau perasaan kita. Bagaimana pula seandainya upaya yang kita lakukan tersebut ternyata sukses sesuai dengan yang kita harapkan. kebanyakan orang mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menyikapi dan merespon rasa-rasa tersebut, tergantung dari besar kecilnya upaya yang kita lakukan dan tingkat kesuksesan atau keberhasilan yang didapatkannya.

Sikap dan perilaku seseorang akan berbeda dalam merespon dan mengekspresikan kegagalan (rasa kecewa, sedih) serta menunjukkan rasa puas dan bangga atas keberhasilan yang diperoleh, dipengaruhi oleh karakter kepribadian, pengalaman dan pengetahuan tentang masalah yang sedang dihadapi dan mekanisme penyelesaian yang dia kenal.

Sebenarnya apa yang dimaksud dengan harga diri itu? Pengertian dari harga diri dari uraian diatas adalah penilaian terhadap diri sendiri yang ditunjukkan dengan sikap dan perilaku dari adanya rasa penerimaan ataupun penolakan (puas atau kecewa) atas kemampuan, peran, sukses yang didapat dan kelayakan dirinya. Tidak ada seorang pun yang ingin mendapatkan kegagalan dan kecewa dalam hidupnya. Semua yang kita dapatkan dari hasil usaha kita tersebut pada intinya adalah untuk mendapatkan *rasa puas, rasa bangga dan rasa senang karena adanya pengakuan kemampuan baik dari diri sendiri maupun dari orang lain*. Dari adanya pengakuan kemampuan diri baik yang datang dari diri sendiri maupun dari orang lain tersebut akan mampu meningkatkan harga diri seseorang. Semakin sering dia mendapatkan pengakuan atas kemampuannya, atau semakin seseorang mendapatkan rasa puas, bangga dan bahagia maka semakin lama harga diri yang tinggi tersebut melekat pada diri seseorang sehingga semakin meningkat semangat dan pertahanan hidupnya. Demikian pula sebaliknya, semakin sering seseorang merasa kecewa, sedih dan murung, maka akan sering muncul pikiran negatif, perilaku menentang dan sikap yang cenderung emosional.

Karena adanya pengakuan atas kemampuan diri yang didapat bisa memunculkan kepuasan dan membuat hidup jadi bahagia, maka diperlukan adanya peningkatan obsesi dan keinginan yang diimbangi dengan peningkatan kemampuan diri. Akan tetapi yang perlu ditekankan disini adalah bahwa yang paling menentukan adanya rasa puas, rasa bangga, dan keberhasilan tersebut adalah dari diri sendiri, tidak semata dari hasil penilaian orang lain. Maka Anda harus selalu peka dengan kemajuan yang telah Anda capai dan menyadari akan keberhasilan atau sukses dari hasil usaha kita. Meski sedikit ataupun banyak kemajuan dan keberhasilan yang kita peroleh, bila kita senantiasa menyadari bahwa ada kemajuan pada diri Anda, maka

Anda harus memberikan nilai yang positif tentang diri Anda agar menimbulkan rasa puas dan bahagia.

Agar Anda bisa tahu dan menyadari adanya keberhasilan dan rasa sukses maka Anda harus lebih tahu tentang diri sendiri terkait dengan segala kelebihan dan kekurangannya, apa yang telah dicapai dan apa yang belum dicapainya, yang tersusun dalam sebuah obsesi (cita-cita, keinginan dan harapan) dan planning hidup. Artinya Anda harus tahu apa yang menjadi keperluan Anda, mana yang menjadi prioritas untuk segera dipenuhi, dan apa yang mesti dilakukan untuk mewujudkan keperluan tersebut. Agar tercapai apa yang menjadi planning dan obsesi Anda maka harus disesuaikan dengan kemampuan dan potensi yang Anda miliki. Semakin besar keinginan untuk mendapatkan kepuasan dan pengakuan atas kemampuan diri maka harus semakin kuat upaya yang Anda lakukan untuk menggali potensi yang Anda miliki. Maka pengenalan diri ini sangat diperlukan guna membuat penyesuaian antara keinginan dan kemampuan atau potensi diri, agar antara harapan tersebut tidak berselisih terlalu besar dengan kemampuan atau potensi yang Anda miliki agar tidak memunculkan peluang untuk kecewa.

Keinginan dan harapan yang akan Anda penuhi dinamakan *self-ideal*. Berdasarkan kemampuan dan potensi yang Anda miliki dan apa yang telah Anda capai maka terwujudlah gambaran diri Anda yang sebenarnya atau dinamakan *self-real*. Kemudian berdasarkan hasil penilaian dari orang lain menurut pemahaman Anda, dinamakan konsep tentang diri atau *self-concept*. Ketiga gambaran tentang diri ini akan menjadi acuan Anda untuk menilai diri Anda sendiri baik penilaian yang negatif maupun positif. Bila yang muncul adalah rasa puas, bangga dan bahagia maka penilaian Anda terhadap diri Anda akan positif, dan sebaliknya jika yang muncul adalah rasa kecewa, sedih dan murung maka penilaian pada diri Anda tersebut adalah negatif, karena pada dasarnya adanya penilaian negatif tersebut adalah adanya ketidakseimbangan atau selisih yang terlalu jauh antara diri ideal (*self-ideal*) dengan diri yang sebenarnya (*self-real*). Keadaan ini sering kali muncul secara reflek dan tanpa Anda sadari dan Anda ketahui kunci pengendali dan penentu munculnya rasa tersebut. Maka agar kita bisa menghindari sedikit mungkin adanya rasa kecewa dan gagal,

serta lebih sering dan lebih lama merasa bangga dan bahagia maka cobalah untuk merinci satu persatu dari ketiga penilaian diri tersebut secara tertulis.

Dengan merinci setiap kebutuhan dan obsesi kita, kita akan lebih memahami tentang diri kita dan bisa mengukur kemampuan kita sendiri, kita akan lebih mengenal diri kita yang sebenarnya sehingga kita bisa memperhitungkan apakah keberhasilan dan kebahagiaan yang akan kita dapatkan ataukah sebaliknya kegagalan dan kekecewaan yang akan kita terima. Kita juga lebih memahami apa yang benar-benar menjadi kebutuhan penting kita sehingga harus kita penuhi, dan kebutuhan apa yang tidak begitu penting sehingga bila tidak terpenuhi kita tidak akan mendapatkan rasa kecewa atau merasa gagal. Kesadaran kita menjadi lebih efektif karena segala yang kita butuhkan memang berguna untuk diri kita, dan kita akan berpeluang untuk lebih banyak mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan diri karena tahu apa yang kita mau dan kita butuhkan.

**Tugas :**

1. Apa definisi dari harga diri itu dan perlukah manusia mempunyai harga diri?
2. Apa fungsi dari harga diri itu bagi manusia?
3. Apa saja yang terkait dengan pembentukan konsep diri (*self-concept*)?
4. Apa yang dimaksud dengan diri ideal (*self-ideal*)?
5. Apa yang dimaksud dengan diri yang sebenarnya (*self-real*).

**PERTEMUAN KE 3**

Materi Pokok : **Mengenal Diri Sendiri**  
 Sasaran : Sampel dalam penelitian  
 Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan, diharapkan anak mampu mengenali dirinya, mengetahui dan menyadari kelebihan dan juga kekurangannya .

**Tujuan Khusus** :

1. Anak mengerti dan memahami perasaan apa yang sedang dirasakannya.
2. Anak mampu menggambarkan self-ideal yang ingin dicapainya.
3. Anak mampu menuliskan tentang dirinya yang sebenarnya (*self-real*).
4. Anak mampu membuat gambaran tentang diri idealnya (*self-ideal*).
5. Anak mampu membuat gambaran tentang konsep dirinya (*self-concept*).

**Isi Materi** : **“Mengenal Diri Sendiri”**

Berdasarkan materi minggu lalu tentang “Pentingnya Harga Diri”, Anda telah mengerti tentang definisi dari harga diri, fungsi harga diri bagi manusia, dan pengertian dari ketiga gambaran tentang diri yang meliputi *self-consept*, *self-ideal* dan *self-real*. Untuk itu dalam pertemuan kedua ini, saya mengharapkan nanti Anda mampu lebih mengenal dan memahami tentang diri Anda yang sebenarnya, tentang kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki, tentang harapan dan keinginan yang ingin Anda wujudkan, dan tentang keberhasilan atau kegagalan yang telah Anda alami. Untuk itu guna mematangkan materi yang telah disampaikan sebelumnya, maka lakukan tugas berikut ini, untuk nanti dilakukan pembahasan dan evaluasi secara bersama-sama.

**Tugas :**

1. Tuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan (sedih, kecewa, murung) yang pernah Anda rasakan (apa penyebabnya dan apa yang Anda lakukan)!

2. Tuliskan pengalaman yang menyenangkan (puas, bangga dan bahagia) yang pernah Anda alami (apa penyebabnya dan apa yang Anda lakukan)!
3. Tuliskan apa yang pernah menjadi keinginan, harapan dan juga cita-cita Anda dan sekarang sudah terwujud!
4. Tuliskan apa yang menjadi keinginan, harapan dan cita-cita Anda yang belum terwujud dan Anda ingin mewujudkannya!
5. Tuliskan apa yang menjadi angan-angan, hayalan, harapan dan keinginan Anda yang tidak terwujud, atau gagal dalam mewujudkannya.
6. Uraikan dan paparkan tentang konsep diri Anda secara keseluruhan, meliputi karakter Anda, kekurangan Anda dan juga kelebihan Anda.
7. Susunlah kebutuhan dan keinginan berikut ini sesuai dengan kebutuhan Anda, dimulai dari urutan kebutuhan yang paling rendah menuju ke urutan kebutuhan yang lebih tinggi ; *menjadi kreatif, mencari uang, menjadi mandiri, mendapatkan pujian orang lain dan mendapatkan kedudukan, bisa melayani dan membahagiakan orang lain, meningkatkan prestasi dan kemampuan diri, mendapatkan pekerjaan yang mapan dan gaji yang tinggi, bergembira dan berkumpul bersama teman, kelompok atau keluarga kita, diperlakukan dan dihormati orang lain dengan, berupaya agar hidup Anda bisa berguna bagi orang lain dan juga bagi diri kita sendiri.*
8. Manakah diantara kebutuhan-kebutuhan tersebut yang menjadi kebutuhan utama yang harus kamu capai, dan mana yang menjadi kebutuhan terakhir yang tidak segera kamu capai, sesuai dengan hasil susunan yang sudah Anda lakukan?

Dari hasil tugas yang telah di kerjakan oleh sampel penelitian, kemudian dilakukan pembahasan bersama guna memberikan evaluasi agar mereka lebih mampu mengenali dirinya secara mendalam.



**PERTEMUAN KE 4**

Materi Pokok : **Menilai Diri Sendiri**  
 Sasaran : Sampel dalam penelitian  
 Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan, diharapkan anak mampu menilai dirinya dan orang-orang disekitarnya secara positif.

**Tujuan Khusus** :

1. Anak mengerti, memahami dan menghayati cara menilai diri secara positif.
2. Anak mampu menilai dan merespon orang lain secara positif dan menghindari hubungan yang bisa memunculkan konflik.
3. Anak mampu menilai segala sesuatu secara obyektif dan mempunyai pandangan yang positif .

**Isi Materi** : **“Menilai Diri Sendiri”**

Kemampuan Anda dalam menilai diri secara positif akan membuat orang lain juga menilai Anda secara positif pula. Bila anda mampu menghargai diri Anda sendiri maka orang lain juga akan turut pula menghargai diri Anda, dan ini merupakan satu hal penting dalam hidup Anda, karena bentuk penghargaan orang lain tersebut berarti sebagai wujud pengakuan atas keberadaan Anda dan kemampuan atau keberhasilan Anda. Maka Anda akan senantiasa merasa puas, bangga dan bahagia. Dapat dikatakan bahwa penilaian yang positif dari orang lain dan adanya penghargaan yang tinggi dari orang lain atas diri Anda adalah bersumber atau diawali dari adanya penilaian positif dan penghargaan yang tinggi terlebih dahulu atas diri Anda sendiri.

Demikian juga dengan sikap dan penilaian yang Anda berikan kepada orang lain, akan berpengaruh terhadap penilaian orang tersebut atas dirinya sendiri, karena hasil dari penilaian Anda atau respon Anda akan menjadi acuan bagi orang tersebut untuk menilai dirinya dan membuat konsep tentang dirinya. Maka apabila Anda tidak ingin mendapatkan respon atau penilaian yang negatif dari orang lain maka Anda juga jangan mudah untuk memberikan penilaian dan respon yang negatif pada orang

lain, agar mereka juga mampu menilai dirinya secara positif pula. Berikut cara yang bisa dilakukan agar bisa menilai diri kita ataupun orang lain secara positif :

- a. Yakinlah pada pendapat dan pandangan diri sendiri bahwa ide dan penilaian Anda benar. Pastikan penilaian Anda tersebut berdasarkan alasan dan landasan yang jelas dan kuat. Jadi Anda tidak perlu meragukan pendapat diri Anda sendiri, walaupun memang ternyata salah atau disangkal oleh orang lain juga harus menunjukkan landasan kesalahan Anda secara kuat dan jelas, dan jika memang terbukti bahwa pendapat Anda salah, maka Anda juga harus bisa menerimanya dengan lapang, senang karena masih ada mau menunjukkan pada Anda kebenaran dan mengupayakan untuk memperbaikinya.
- b. Berpendapat dan menilai sesuatu dengan terbuka dan jujur dalam situasi apapun baik tentang diri Anda maupun terhadap orang lain.
- c. Bersikap tegas terhadap apa yang mesti Anda lakukan, apa yang harus Anda ikuti, dan apa yang mesti Anda jauhi. Karena sebenarnya yang seharusnya paling tahu apa yang menjadi kebutuhan penting diri Anda dan apa yang harus Anda lakukan adalah diri Anda sendiri, bukan orang lain. Orang lain hanya berhak memberikan alternatif, pendapat dan pandangan yang mungkin bisa Anda ikuti, akan tetapi Anda sendiri yang akan menentukan apakah pendapat itu akan Anda ikuti atau tidak. Yang banyak dilakukan orang adalah mereka sendiri tidak tahu apa yang mereka inginkan sehingga mereka juga tidak tahu apa yang mesti mereka lakukan.
- d. Bersemangat dan giat dalam memenuhi segala tuntutan baik yang datang dari kebutuhan dan obsesi diri (*self-ideal*) maupun tuntutan dari lingkungan sosial, misalnya peraturan, norma, dan etika.
- e. Selalu mencoba dan berupaya untuk menjadi partisipan (berperan) dari pada sebagai pengamat atau penonton saja. Karena dengan berperan atau partisipasi tersebut Anda akan mengetahui ukuran kemampuan diri Anda sendiri atau

menilai kelebihan dan kekurangan Anda sendiri. Sedangkan apabila Anda hanya menjadi penonton, Anda hanya bisa menilai orang lain tanpa mendapatkan hasil penilaian untuk diri Anda sendiri. Dengan Anda mencoba memainkan peran, apapun nanti hasilnya akan bermanfaat bagi diri Anda apabila Anda bisa menyikapinya dengan positif.

- f. Menjalinkan hubungan dekat dan bersahabat dengan banyak orang. Bila demikian berarti Anda akan berlatih memahami dan memenuhi apa yang menjadi keinginan dan tuntutan orang lain tanpa kita harus merasa tertekan, cemas ataupun kecewa. Karena dengan Anda merasakan puas dan bahagia atau tidak merasa kecewa ataupun tertekan, berarti Anda mampu menilai diri secara positif (tentang kelebihan kita dan kekurangan kita) serta mampu menilai dan merespon orang lain secara positif pula. Anda juga merasa percaya dan puas terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan emosi Anda, serta mampu mengelola konflik atau masalah Anda dengan orang lain secara positif.
- g. Peka dan mengerti dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungan Anda. Apa yang sedang dibutuhkan oleh lingkungan Anda, apa yang sedang terjadi pada sekitar Anda. Bagaimana sebaiknya Anda mengambil peran dan menentukan sikap.
- h. Bersedia mendengarkan orang lain, tetapi juga tidak mudah goyah dan mengikuti pengaruh dari orang lain tanpa dasar dan pertimbangan yang jelas.
- i. Mampu mengambil hikmah dan menjadikan pelajaran pada setiap kejadian.
- j. Tidak memperpanjang masalah dengan menunda-nunda penyelesaiannya, dan tidak memperbesar masalah dan kekeliruan Anda dan juga orang lain, akan tetapi mampu untuk segera melakukan perbaikan.
- k. Jangan membandingkan keburukan Anda dengan kebaikan orang lain, karena sudah dapat dipastikan Anda akan lebih buruk dibandingkan orang lain tersebut, dan hal itu akan semakin membuat diri Anda merasa rendah diri.

**1. Tugas :**

1. Dari cara penilaian diri secara positif yang telah Anda ketahui, manakah yang telah Anda lakukan?
2. Dari karakter kepribadian diri Anda, manakah yang paling Anda sukai dan yang tidak Anda sukai, jelaskan alasannya!
3. Siapakah orang yang tidak Anda sukai dan orang yang Anda sukai, jelaskan alasannya!
4. Pernahkah Anda bermasalah dengan orang lain sampai menimbulkan perpecahan, atau berkelahi bahkan mungkin bermusuhan? Kalau jawaban Anda “pernah”, jelaskan alasan atau penyebabnya (permasalahannya) yang membuat Anda bermusuhan dengan orang tersebut!
5. Bagaimanakah perasaan dan penilaian Anda terhadap diri Anda sendiri, apakah Anda *cukup puas* dan bangga dengan keadaan Anda sekarang, apakah Anda *kecewa* dengan kemampuan dan keadaan Anda saat ini, apakah Anda merasa *minder* dan banyak kekurangan pada diri Anda. Ungkapkan kesan Anda tentang diri Anda sendiri.

## PERTEMUAN KE 5

Materi Pokok : **Menghargai Diri Sendiri**  
Sasaran : Sampel dalam penelitian  
Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan, diharapkan anak mempunyai harga diri yang tinggi berdasarkan kriteria harga diri yang tinggi.

**Tujuan Khusus** :

1. Anak mengerti, memahami dan menghayati kriteria harga diri yang tinggi.
2. Anak mengerti, memahami dan menghayati kriteria harga diri yang rendah.
3. Anak mampu menerapkan dan mewujudkan kriteria harga diri yang tinggi dalam dirinya.
4. Anak mampu menjauhi dan menghindari kriteria harga diri yang rendah.

**Isi Materi** : **“Menghargai Diri Sendiri”**

Dengan adanya kemampuan untuk menilai diri Anda secara positif, maka akan terbuka jalan dan peluang bagi Anda untuk mempunyai harga diri yang tinggi. Maka bila petunjuk untuk menilai diri secara positif telah Anda lakukan, sekarang sesuaikan dengan kriteria atau ciri orang yang memiliki harga diri yang tinggi, dan bila belum sesuai maka bandingkan dengan kriteria harga diri yang rendah.

Kriteria harga diri yang tinggi adalah :

- a. Berani menghadapi resiko dan tidak terlalu kuatir akan kesalahan atau tindakan yang diambilnya.
- b. Bersedia mempertanggungjawabkan kegagalan dan kesalahan yang telah dibuatnya.
- c. Mempunyai harapan-harapan yang positif (berhasil) dan sadar selalu bahwa Tuhan yang akan menentukan keberhasilannya.
- d. Melakukan upaya yang realistis dan tidak emosional dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah
- e. Mengenali potensi dan kemampuan diri yang bisa dijadikan alasan untuk menghargai dirinya sendiri.

- f. Mampu memandang dan menilai dirinya sama dan sederajat dengan orang lain.
- g. Suka melakukan aktifitas yang bertujuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan dirinya.
- h. Relatif puas dan bahagia dengan keadaan hidupnya, serta mudah dalam menyesuaikan diri dengan keadaan disekitarnya.
- i. Senantiasa memiliki perasaan yang positif.
- j. Tidak mudah berkonflik baik pada dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Karakteristik atau ciri-ciri orang yang mempunyai harga diri yang rendah:

- a. Cenderung sulit menemukan hal-hal yang positif dari tindakan yang mereka lakukan.
- b. Sering cemas, takut yang tidak beralasan dalam hidupnya sehingga tidak berani mengambil keputusan dan mengambil resiko.
- c. Tidak menghargai keberhasilan, kesuksesan dan juga kebahagiaan yang mereka dapatkan.
- d. Memperpanjang dan melebihkan perasaan bersalah dari kegagalan yang mereka dapatkan.
- e. Merasa rendah diri dan tidak berarti ketika berhadapan dengan orang lain.
- f. Tidak termotivasi untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri, tidak terobsesi dan punya keinginan dan pendapat positif yang kuat.
- g. berusaha menutupi kegagalan dan kekecewaannya dengan melampiaskannya pada kegiatan lain sebagai pelarian.
- h. Tidak merasa puas dan bahagia dalam hidupnya sehingga mudah untuk menderita depresi, putus asa, niat bunuh diri, dan sakit kepala.
- i. mereka kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

**Tugas :**

1. Dari beberapa cara tersebut manakah yang sudah Anda lakukan dan sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya?
2. Dari ciri harga diri yang tinggi tersebut, butir manakah yang belum Anda laksanakan dan sepertinya Anda tidak yakin bisa melaksanakannya?
3. Apakah Anda merasa mampu dan yakin bisa mencapai kriteria harga diri yang tinggi tersebut?
4. Dari ciri harga diri yang rendah, manakah yang masih Anda lakukan?
5. Apakah Anda merasa mampu untuk menghindari ciri-ciri dari harga diri yang rendah?

## PERTEMUAN KE 6

Materi Pokok : **Spiritualitas**  
 Sasaran : Sampel dalam penelitian  
 Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan, diharapkan anak mampu melakukan spiritualitas.

**Tujuan Khusus** :

1. Anak mengerti, memahami dan menghayati makna spiritualitas.
2. Anak mengerti, mamahami, menghayati dan mampu mengikuti petunjuk melakukan spiritualitas.
3. Anak mampu menerapkan dan mewujudkan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari.

**Isi Materi** : **“Spiritualitas”**

Spiritualitas adalah kemampuan untuk mendapatkan perasaan yang tenang, damai, gembira dan melepas semua beban pikiran sejenak untuk mendapatkan ketenangan, untuk memusatkan pikiran pada hakikat, makna dan tujuan dari apa yang telah Anda lakukan. Merenungi jalan hidup Anda dan menumbuhkan pikiran-pikiran dan ide-ide baru yang membuat Anda lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas. Hal ini diperlukan guna menemukan perasaan paling dalam dan paling jujur yang ada dalam diri Anda. Spiritualitas yang hidup akan membuat kita lebih mampu mamandang segala hal termasuk diri kita sendiri secara jernih dan jujur. Untuk itu kita harus berupaya mengembangkan spiritualitas kita agar kita mampu berpikir dan menilai segala hal secara positif. Memang spiritualitas identik dengan agama, akan tetapi spiritualitas lebih luas cakupannya dari agama. Agama yang terdiri dari tuntunan akhlak dan budi pekerti berperan sebagai landasan dalam mengembangkan spiritualitas, tanpa landasan agama dan budi pekerti yang luhur kita tidak bisa mencapai spiritualitas yang maksimal. Berikut adalah langkah-langkah yang bisa kita tempuh agar spiritualitas kita bisa berkembang ;

- a. Carilah sebuah tempat yang dianggap sunyi, sepi dan hening agar kita terhindar dari gangguan apapun yang mengganggu konsentrasi kita.



- b. Relax kan seluruh badan, jangan ada ketegangan, lepaskan sejenak beban hidup, konsentrasi pada yang sedang Anda rasakan, cari alasan dan makna terdalam (hakikat) dari apa yang anda lakukan dan yang anda pikirkan, yang anda inginkan dan yang menimpa Anda, hubungkan dengan Tuhan sebagai penyebab utama dari semua yang anda alami, pasrahkan padaNya dan berpikirlah positif bahwa memang Anda harus melewati jalan hidup yang terbaik yangdiberikan oleh Tuhan kepada Anda.
- c. Konsentrasi dengan apa yang sedang berlangsung dalam diri kita sampai kita bisa mendengar suara detak jantung kita sendiri, sampai kita mendengar dengus nafas kita sendiri. Nikmati setiap hembusan nafas kita, pikirkan bahwa nafas itu adalah kunci kehidupan Anda, sadari bahwa nafas Anda dan denyut jantung Anda adalah anugrah dan nikmat yang tidak tergantikan.
- d. Pikirkan apa yang sedang kita rasakan, ucapkan dalam hati, "*saya bersyukur dan berterimakasih pada Tuhan atas keadaan saya saat ini, saya sedang berbahagia, saya puas, saya tangguh dan berani, saya gembira, saya selalu ceria dan bersemangat, saya anak yang tulus, saya gembira, saya manusia bijaksana, dan semua ini adalah karena kasih sayang Tuhan terhadap saya*". Renungkanlah kata kata (mantra peneguh) tersebut, ingatlah selalu dan camkanlah agar kita tertuntun dengan sendirinya pada kata yang kita yakini tersebut. Usahakan untuk selalu meluangkan waktu guna mendapatkan suasana atau keadaan tersebut, agar kita lebih bisa berinteraksi dan mengenal diri kita dan Dzat yang berkuasa atas diri Anda.
- e. Dengan mengucapkan mantra peneguh tersebut, kita telah melakukan kesadaran internal, Munculkan kesadaran eksternal kita, bahwa saya sadar atas apa yang saya lakukan untuk orang disekitar saya, saya sadar tentang perasaan orang-orang disekitar kita, saya sadar dimana saya sedang berada, dengan siapa saya bicara atau berhadapan dan dalam keadaan yang bagaimana

saya saat ini, sambil melakukan hal ini aktifkan juga kelima panca indera kita secara maksimal agar segala informasi bisa kita dapatkan.

**Tugas :**

1. Lakukanlah meditasi atau perenungan dalam keadaan yang tenang dan hening, agar bisa konsentrasi secara penuh, selama kurang lebih 10-20 menit.
2. Pikirkan dan konsentrasi apa yang sedang Anda rasakan.
3. Ucapkan mantra peneguh sebagai motivasi untuk menguatkan apa yang harus Anda lakukan, atau apa yang Anda rasakan; misalnya : “semangat”, “saya bisa”, “Tuhan akan melindungi saya”, “saya tidak boleh kalah dan menyerah”, “saya harus berusaha”, “saya puas”, “saya bangga” dan sebagainya. ✓
4. Tuliskan dalam selembar kertas tempelkan di tempat yang setiap saat bisa terbaca agar Anda bisa selalu mengingatnya.

**PERTEMUAN KE 7**

Materi Pokok : **Memahami dan Mengendalikan Emosi**  
 Sasaran : Sampel dalam penelitian  
 Waktu : 1 x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan ini, diharapkan anak akan mengerti dan memahami maksud dan tujuan dari emosi yang dialaminya, serta mampu mengendalikan emosi diri.

**Tujuan Khusus** :

1. Anak mengerti, memahami maksud dan tujuan emosi yang muncul pada dirinya.
2. Anak mampu mengendalikan emosi yang sedang dialaminya.
3. Anak mampu mengalihkan emosi dengan senantiasa menciptakan dan memunculkan perasaan puas dan bahagia.

**Isi Materi** : **“Memahami dan Mengendalikan Emosi”**

Emosi tidak identik dengan perasaan, akan tetapi keduanya mempunyai hubungan yang erat. Perasaan adalah bagaimana kita merasakan sesuatu, sedangkan emosi adalah suasana hati yang bisa menghadirkan perubahan-perubahan dalam tubuh dan berpengaruh terhadap ekspresi wajah dan juga tindakan. Pengalaman perasaan kita akan melahirkan emosi, dan emosi tersebut bisa memunculkan perubahan. Beberapa contoh emosi adalah adanya rasa takut, amarah, cinta, dendam, dan juga kebencian. Suatu emosi yang terus menerus berkecamuk dalam diri seseorang akan membuat seseorang tidak bisa berpikir jernih, tidak bisa tenang dan sulit berkonsentrasi. Bila emosi yang muncul adalah rasa marah, dendam dan benci, maka orang tersebut cenderung mudah sekali terpancing marah dan melampiaskan kemarahannya pada orang atau barang disekitarnya. Bila emosi yang muncul adalah rasa cinta dan kasmaran yang menggebu-gebu, seseorang juga akan merasa tidak tenang, sulit berkonsentrasi dan pikiran melayang-layang, maka dalam hal ini kemampuan berpikir secara obyektif, kesadaran diri dan juga ketenangan batin

sedang turun. Bila kemampuan berpikir obyektif dan kesadaran seseorang sedang tertutupi dengan perasaan dan emosi yang menggebu-gebu, kondisi mentalnya dalam keadaan labil dan dia akan mudah jatuh, terluka atau kecewa bila harapan dan keinginannya tidak terpenuhi. Dalam kondisi seperti ini seseorang mempunyai tingkat kerawanan harga diri atau harga diri yang rendah. Sebaliknya bila hati dan pikiran kita selalu dipenuhi dengan pemikiran-pemikiran yang positif, rasional, tenang dan bahagia maka kita akan cenderung menanggapi orang lain secara positif dan penuh simpatik. Dan apabila kita terperangkap dalam pemikiran dan penilaian yang negatif yang akan melahirkan perasaan dan emosi yang negatif, maka akibatnya kita akan sering mengalami konflik yang memancing emosi ketika kita berinteraksi dengan orang lain.

**Tugas :**

1. Tuliskan pengalaman Anda saat marah pada seseorang, apa maksud dan tujuan dari kemarahan Anda, dan apa yang Anda lakukan (apakah mencaci maki orang yang dimarahi, atau diam dan ngambek, atau memukul dan menyakiti orang yang Anda marahi, atau menjelaskan dan membicarakan dengan baik-baik masalah yang membuat Anda marah, atau ada cara lain yang Anda lakukan ketika sedang marah)?
2. Apakah Anda bisa memahami dan menghargai keinginan dan perasaan orang yang Anda marahi?
3. Apakah Anda bisa menerima perbedaan pendapat dan perbedaan keinginan dengan orang yang Anda marahi tersebut dengan cara kompromi untuk mencari jalan keluar yang tidak merugikan kedua belah pihak..

## PERTEMUAN KE 8

Materi Pokok : Mengatasi Rasa Cemas  
Sasaran : Sampel dalam penelitian  
Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan ini, diharapkan anak akan mengerti dan memahami sumber dari perasaan cemas dan tidak tenang.

**Tujuan Khusus** : 1. Anak mampu mengenali kecemasan yang sedang mereka rasakan.  
2. Anak mampu menghindari dan mengurangi kecemasan pada dirinya.  
3. Anak mampu mengantisipasi penyebab dari munculnya kecemasan. .

**Isi Materi** : “Mengatasi Rasa Cemas”

Perasaan cemas merupakan respon fisik dan emosional terhadap situasi atau perkiraan tentang sesuatu yang akan menimpa Anda—baik yang benar-benar akan terjadi maupun hasil dari hayalan Anda sendiri—kesemuanya akan menimbulkan kecemasan. Intinya munculnya rasa cemas itu karena adanya perasaan dan pemikiran yang tidak aman, tidak tenang, yang disertai dengan ketakutan-ketakutan yang tidak jelas alasannya. Ketakutan dan rasa tidak aman atau tidak nyaman itu dikarenakan adanya kekhawatiran atas tidak tercapainya apa yang menjadi keinginan dan tujuan Anda. Jika masalah tersebut tidak segera diselesaikan, perasaan ini akan selalu terbawa dala setiap aktifitas Anda tanpa Anda sadari. Pada dasarnya yang menjadi penyebab utamanya adalah adanya ketidak sesuaian antara kerangka obsesi atau keinginan (*self-ideal*) dengan kemampuan yang Anda untuk mencapainya (*self-real*), adanya ketidak siapan dan kurangnya kemampuan yang membuat seseorang menjadi cemas.

Semua orang pernah merasa cemas, bahkan dalam stadium tertentu dapat menimbulkan respon fisik yang parah, seperti adanya penyakit maag, mulut terasa kering, lambung terasa kembung, dan terkadang disertai mual dan muntah, sering buang air seni, tidak bisa berkonsentrasi dan berpikir secara jernih, dan lain sebagainya.

Orang yang sedang cemas akan mudah merasa tersinggung, sensitive, gegabah, mudah kehilangan rasa gembiranya, mudah merasa bersalah, mudah merasa tidak berguna, sering murung, merasa tidak berdaya serta kehilangan energi dan minat untuk melakukan aktivitas apapun. Bahkan sesekali muncul keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Bisa dikatakan, bahwa orang yang melakukan tindakan bunuh diri tingkat harga dirinya merosot ketingkat yang paling rendah.

Maka untuk mengurangi kecemasan tersebut, Anda harus banyak mengenali keadaan perasaan Anda, apakah Anda sedang merasa takut, kecewa, sedih ataupun murung? Anda harus mampu menggali apa sebenarnya yang menjadi penyebab utama dari munculnya rasa cemas ini. Apa yang sedang anda khawatirkan dan yang Anda cemaskan. Kemudian upayakan penjernihan dan pengkoreksian terhadap akar dari rasa cemas tersebut, dan apa sebenarnya yang menjadi keinginan dan tujuan prioritas Anda agar terkurangi beban mewujudkan keinginan tersebut, sehingga Anda mampu untuk mencapai tujuan dan keinginan tersebut. Untuk itu tingkatkan kualitas diri, gali segala kemampuan yang diperlukan untuk menunjang keinginan dan kebutuhan, arahkan energi, waktu dan pikiran Anda untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan diri. Nah sekarang yang perlu dilakukan adalah kenali apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan utama Anda sebagai prioritas untuk dipenuhi, kemudian sesuaikan dengan potensi yang ada pada diri Anda, jika Anda merasa ada potensi tetapi kurang ada kemampuan, maka Anda harus berusaha keras untuk menggalinya dan mempersiapkannya agar keinginan dan kebutuhan Anda bisa terpenuhi secara maksimal dan memuaskan.

**Tugas :**

1. Susunlah kebutuhan dan keinginan berikut ini sesuai dengan kebutuhan Anda, dimulai dari urutan kebutuhan yang paling rendah menuju ke urutan kebutuhan yang lebih tinggi ; *menjadi kreatif, mencari uang, menjadi mandiri, mendapatkan pujian orang lain dan mendapatkan kedudukan, bisa melayani dan membahagiakan orang lain, meningkatkan prestasi dan kemampuan diri, mendapatkan pekerjaan yang mapan dan gaji yang tinggi, bergembira dan berkumpul bersama teman, kelompok atau keluarga kita, diperlakukan dan dihormati orang lain dengan, berupaya agar hidup Anda bisa berguna bagi orang lain dan juga bagi diri kita sendiri.*
2. Manakah diantara kebutuhan-kebutuhan tersebut yang menjadi kebutuhan utama yang harus kamu capai, dan mana yang menjadi kebutuhan terakhir yang tidak segera kamu capai, sesuai dengan hasil susunan yang sudah Anda lakukan?

## PERTEMUAN KE 9

Materi Pokok : **Membangun Percaya Diri, Hilangkan Keraguan Diri**  
Sasaran : Sampel dalam penelitian  
Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** : Setelah mengikuti bimbingan ini, diharapkan anak mampu membangun dan mempertahankan rasa percaya dirinya.

**Tujuan Khusus** : 1. Anak mampu mempercayai kemampuan dan kelebihan dirinya.  
2. Anak mampu menggali potensinya dan mampu menampilkan kemampuan dirinya secara maksimal.  
3. Anak mengerti, memahami dan menghayati tentang transaksi sosial “saya menarik dan kamu juga menarik”.

**Isi Materi** : **“Membangun Percaya Diri, Hilangkan Keraguan Diri”**

Keraguan-diri (*self-doubt*) dan harga diri yang rendah, akan melahirkan kepercayaan diri yang rendah pula; dua gejala umum yang memberi kontribusi terhadap hal ini adalah perasaan sungkan dan perasaan malu.

Jika Anda adalah seorang pemalu, barangkal Anda pernah mendengar orang lain menyebut Anda sebagai orang yang pengecut, kurang pergaulan, terbelakang, ataupun pingitan. Sikap pemalu menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mampu menunjukkan rasa simpati yang besar terhadap orang lain, kecuali jika orang tersebut juga bersikap pemalu. seorang pemalu umumnya cenderung merasa gelisah terutama ketika bersama dengan banyak orang, irama pernafasannya dan denyut jantungnya bertambah kencang. Kebanyakan pemalu enggan melakukan kontak mata atau betatapan secara langsung. Pemalu enggan memulai atau melanjutkan percakapan atau interaksi dengan orang lain. Bila sedang “terperangkap” dengan banyak orang, dia akan merasa kikuk dan ingin segera meninggalkan situasi tersebut secara diam-diam. Ruang kehidupan sosialnya sangat sempit, bahkan dalam lingkungan kerjanya seorang pemalu sering “meendahkan” kemampuan dan



keahliannya, sering merasa kurang pantas untuk dipromosikan ke tingkat jabatan yang lebih tinggi. Perasaan rendah diri tersebut sebenarnya sangat menyiksanya dan mengakibatkan rasa percaya diri yang rendah. Dia sering takut bertindak dan tidak berani mengambil resiko karena khawatir kalau tindakannya mendatangkan ejekan dari orang lain. Dan yang sering terjadi seorang pemalu mudah sekali merasa bersalah, membesarkan dan memperpanjang kesalahannya sendiri meskipun sebenarnya dia tidak melakukan suatu kesalahan ataupun melakukan kesalahan dengan wajar.

Perasaan sungkan yang berlebihan merupakan bentuk dari emosi yang ditekan dan akan sangat menyiksa bagi orang tersebut ketika berada dalam situasi sosial, baik yang riil maupun khayalan saja. Rasa sungkan itu timbul ketika adanya ketiak sesuaian antara situasi yang kita bayangkan dengan kenyataan sosial yang kita hadap.

Kedua perasaan tersebut – perasaan malu dan sungkan – akan menurunkan rasa percaya diri Anda. Rasa percaya diri yang rendah akan mengakibatkan merosotnya harga diri. Banyak orang yang memilih untuk menarik diri atau mundur dari langkahnya yang disebabkan karena adanya rasa ragu, bimbang, tidak yakin, dan ketakutan, yang pada hakikatnya rasa-rasa tersebut sangat tidak beralasan. Biasanya sering munculnya rasa ragu dan ketakutan itu berasal dari pengalaman-pengalaman masa lampau. Sebenarnya alasan yang membuat Anda ragu dan takut itu seringkali amat remeh, tetapi kita selalu membesar-besarkannya sehingga kita semakin tidak bisa melewati, atau mengabaikan dan menghindari dari rasa tersebut. Akan tetapi jika memang keraguan, ketakutan dan rasa bimbang tersebut memang punya alasan yang kuat dan Anda atau orang lainpun juga pantas untuk merasakan hal itu, maka yang perlu Anda lakukan adalah segera membuat strategi dan solusi untuk menghilangkan rasa ragu, bimbang dan takut tersebut. Janganlah Anda membuka peluang untuk dikuasai dengan perasaan ragu dan takut karena akan sangat menghambat kemajuan diri Anda sendiri.

Pikiran negatif dan keyakinan negatif terhadap diri sendiri sangat erat kaitannya. Misalnya orang yang berkeyakinan bahwa dirinya bodoh, maka dia akan

cenderung memiliki perasaan-perasaan yang negatif pula. Ketika orang ini diberi peran dengan mengajaknya berbicara atau berdiskusi, maka dia akan berpikir bahwa “saya kan orang yang bodoh, kenapa kok diajak berdiskusi, saya tidak bisa bicara banyak dan mengungkapkan pendapat saya dengan baik”. Maka yang perlu kita berikan kepada orang sedang pesimis adalah mengevaluasi penyebab dari semua perasaan dan pertanyaan dalam dirinya tersebut, bukan memberi dia peran agar dia bisa bangkit dan menjadi optimis dengan serta merta. Karena orang tersebut akan merasa kesulitan dan tidak bisa menerapkan apa yang kita maksudkan. Memang orang yang berpandangan optimis tidak dengan mudah menyalahkan dirinya sendiri atas segala kesalahan, akan tetapi juga berkeyakinan bahwa orang lain pun juga berkemungkinan untuk turut melakukan kesalahan. Orang yang optimis tidak mudah menyerah dan patah semangat.

Bila perasaan pesimis itu mulai muncul, maka yang perlu kita lakukan adalah ; (a) segera ganti dengan perasaan optimis, misalnya dengan adanya kata-kata negatif tentang diri anda, segera gantilah dengan kata-kata positif sebagai kebalikannya, misalnya saya lemah, saya bodoh, gantilah dengan saya kuat, saya mampu dan saya tangguh. (b) Kemudian juga bayangkan suatu hasil yang positif, jangan membayangkan hasil yang negatif. (c) Kenanglah keberhasilan-keberhasilan yang pernah kita dapatkan sebelumnya. Coba ingatlah kembali betapa senangnya dan puasnya kita saat mendapatkan kepuasan dan rasa bangga ketika kita mendapatkan keberhasilan itu. Dengan begitu kamu akan lebih terpacu untuk mengulang kembali rasa sukses dan bangga tersebut. (d) Dan kemudian tetapkan arah dan tujuan hidup dengan jelas dan pasti agar suatu saat kita kehilangan semangat dan motivasi kita tidak measa sepi layang-layang putus tanpa arah dan tujuan hidup.

#### **Analisis Transaksional (etika interaksi)**

Orang yang harga dirinya rendah akan mudah membandingkan kekurangan dirinya dengan kelebihan orang lain atau sebaliknya kelebihan kita dengan kekurangan orang lain (*analisis transaksional*), maka secara otomatis selalu ada

perbedaan yang sangat jauh antara kita dengan orang lain. Maka akan muncul suatu konsep tentang diri Anda dan juga konsep tentang orang lain dari hasil perbandingan kita dengan orang tersebut. Bentuk-bentuk perbandingan itu bisa seimbang maupun tidak seimbang, yang akan berpengaruh terhadap konsep yang Anda buat, seperti :

- “*saya adalah menarik, kamu tidak menarik*”; sikap dasar yang dimiliki adalah bahwa saya yakin akan mampu mendapat apa yang saya inginkan, hidup kamu tidak begitu berarti dari saya, kamu sebenarnya adalah sepele bagi saya, maka jangan halangi setiap kata dan langkah saya, dengarkan dan turuti saja kata-kata saya. Atau juga menunjukkan sikap yang congkak, sombong, dominan dan merasa paling hebat, tidak mempercayai orang lain, curiga terhadap orang lain, dan bergaya seperti boss.
- “*saya tidak menarik tapi kamu sangat menarik*”; sikap dasar yang dimiliki adalah bahwa hidup saya tidak begitu berarti, saya ini menyebalkan, saya tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan kamu, orang semacam ini biasanya suka mengucilkan diri, mudah menderita depresi, bahkan sering terpikir untuk bunuh diri.
- “*saya tidak menarik kamu juga tidak menarik*”, sikap dasarnya adalah bahwa hidup ini tidak menarik sama sekali, hidup atau mati sama saja bagi kita, jadi kita tidak perlu ambil pusing apa yang akan kita lakukan dan siapa yang akan tersakiti oleh sikap kita. Orang yang bersikap demikian ada kemungkinan masih bisa memberikan kehangatan dan keramahan kepada orang lain, tetapi sulit untuk bisa menerima kehangatan, keramahan dan saran dari orang lain. Dia akan merasa hidupnya gagal, dan sia-sia sehingga tidak berupaya untuk melakukan apapun untuk kemajuan dirinya.
- “*saya menarik, kamupun juga menarik*”, sikap dasarnya adalah bahwa hidup ini adalah untuk diisi dan dijalani, jadi kita upayakan untuk memberikan yang terbaik untuk kebahagiaan diri kita sendiri, karena tidak ada yang bertanggung jawab dan

mengupayakan kebahagiaan kita kecuali diri kita sendiri. Orang seperti ini suka tantangan, suka perubahan, kreatif, percaya diri, bisa menghargai dirinya dan juga orang lain.

**Tugas ;**

- A. Tuliskan satu atau lebih pengalaman Anda yang membuat Anda malu sehingga tidak bisa melakukan aktifitas atau tindakan yang telah Anda rencanakan.
- B. Tuliskan pengalaman yang membuat Anda merasa ragu, bimbang dan takut melakukan tindakan.
- C. Dari model-model perbandingan antara diri Anda dengan orang lain seperti tersebut diatas, manakah yang sesuai dengan kepribadian atau keadaan yang sering muncul pada diri Anda.

## PERTEMUAN KE 10

Materi Pokok : **Penggunaan Affirmasi dan Sikap Assertif**  
Sasaran : Sampel dalam penelitian  
Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** Setelah mengikuti bimbingan ini, diharapkan anak mampu membuat afirmasi diri agar jadi termotivasi dan yakin, serta mampu bersikap asertif (tegas) dalam menyelesaikan masalah.

**Tujuan Khusus** : 1. Anak mampu bersikap tegas dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri dan juga pada orang lain  
2. Anak mampu memotivasi dirinya sendiri dan meyakinkan diri sendiri.

**Isi Materi** : **“Penggunaan Affirmasi dan Sikap Assertif”**

### 1. Penggunaan Affirmasi (mantra peneguh) untuk membangun keyakinan diri.

Seringkali kita memaki-maki dan mengumpat diri sendiri sebagai manusia bodoh, sebagai manusia yang tidak berguna, sembrono, atau tidak berpotensi. Bila kita berkata buruk mengenai diri kita sendiri, maka tindakan seperti ini akan berpengaruh terhadap konsep diri dan penilaian diri yang negatif. Penilaian diri yang negatif akan mengakibatkan cacatnya, atau tidak sempurnanya hasil tindakan kita, yang juga akan berakibat munculnya penilaian dan pandangan orang lain yang negatif terhadap diri kita. Perkataan positif yang ditujukan terhadap diri sendiri lazim dikenal dengan istilah *Affirmasi*. *Affirmasi* akan mengimbangi atau melawan perkataan buruk mengenai diri sendiri. Dan yang terpenting, afirmasi sangat penting untuk meningkatkan harga diri dan memotivasi diri untuk mengikuti kata yang menjadi mantra peneguh Anda. Tetapi merubah kebiasaan buruk dengan mengatai negatif pada diri sendiri dan menggantinya atau mengimbangnya dengan afirmasi bukanlah masalah yang gampang. Tetapi bila Anda merasa yakin dan sanggup untuk mewujudkannya dan berusaha dengan tekun, maka Anda akan menikmati hasilnya,

yakni harga diri yang meningkat drastic – yaitu pandangan yang positif mengenai diri Anda sendiri.

Kemampuan untuk meyakinkan diri dan meneguhkan diri Anda sendiri dilatarbelakangi oleh bagaimana orang lain menyetujui atau membenarkan diri kita, demikian pula sebaliknya. Berikut adalah mantra peneguh yang bisa Anda gunakan atau Anda kembangkan menjadi mantra peneguh yang lebih variatif;

- Saya adalah manusia yang unik dan berguna
- Saya adalah orang yang pandai dan menguasai bidang yang saya tekuni
- Saya mengenal segala hal mengenai diri saya – mengenai tubuhku, perasaanku, pikiranku, emosiku, dan juga tindakanku.
- Saya berkuasa dan bertanggung jawab atas diriku sendiri, dengan mengupayakan kebahagiaanku, masa depanku, kesehatanku, dan kelangsungan hidupku sendiri.
- Saya bertanggung jawab atas kebahagiaan dan rasa puas saya, atas kegagalan dan rasa kecewa saya.

#### 1. Sikap Assertif (tegas)

Sikap assertif (tegas) merupakan gaya komunikasi yang jelas, tepat, tidak agresif, tidak emosional, tidak mengelak dari topik pembicaraan, dan tidak melakukan akomodasi atau kompromi yang mengorbankan harga diri sendiri dan orang lain. Sikap tegas membuat Anda tidak mengorbankan hak dan pendapat orang lain demi mempertahankan hak dan pendapat Anda, tetapi juga tidak mengorbankan hak dan pendapat Anda sendiri untuk menghargai hak dan pendapat orang lain.

Tegas berarti teguh dalam pendirian, teguh dalam mempertahankan hak-hak pribadinya, dan hal-hal yang diyakininya benar, tanpa menyerang hak dan pendapat orang lain. Hal ini berarti orang yang bersikap tegas sanggup menyatakan isi pikirannya, perasaannya, dan juga keyakinannya secara langsung, terbuka, jujur, dan juga sopan. Seseorang yang bersikap tegas mampu mengatakan “tidak” jika memang dia sedang tidak setuju atau menolak dengan segala konsekuensi atau risikonya, dan berani mengatakan “ya” bila memang dia sepakat, membolehkan dan mendukung dengan segala konsekuensinya. Orang yang bersikap tegas juga mampu mengungkapkan asa bahagia dan puasnya, atau rasa kecewa dan tidak setuju secara jujur dan terbuka. Dia akan mempertahankan harga dirinya sekaligus juga tidak akan menyerang harga diri orang lain. Sikap tegas ini akan menimbulkan suasana saling menghormati dan saling pengertian.

Tujuan utama dari sikap tegas adalah terciptanya perilaku verbal dan non-verbal yang diwujudkan secara langsung, jujur, terbuka dan juga pantas.

Bila Anda termasuk orang yang sering menggunakan kata “maaf” padahal Anda tidak melakukan kesalahan, maka Anda termasuk orang yang tidak bersikap tegas. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat Anda praktikkan untuk melatih ketegasan Anda :

- Belajarlah mengutarakan perasaan-peasaan positif dan negatif yang Anda alami.
- Katakanlah “tidak” jika memang Anda tidak setuju atau menolak, dan katakanlah “ya” jika memang Anda menyetujui atau mendukungnya.
- Berlatihlah mengungkapkan ide-ide dan pemikiran yang lebih terperinci dan mendalam, bukan ide atau pemikiran yang dangkal dan umum sifatnya.
- Belajarlah menerima kritik tanpa merasa tersinggung atau terpukul; ingatlah bahwa kritik itu akan membuat Anda lebih mengenali diri Anda sendiri dan meningkatkan kemampuan atau potensi yang belum maksimal.

- Tanggapilah pujian dengan sikap yang anggun dan ramah, tidak dengan perasaan congkak dan besa kepala.
- Ungkapkanlah secara jujur dan terbuka hal-hal yang Anda butuhkan dan Anda inginkan dengan sopan dan pantas.
- Selalu menyadari setiap tujuan dan alasan dari setiap tindakan dan sikap yang Anda perbuat.
- Selalu berpandangan dan bersikap positif pada sesama, terutama pada diri sendiri.
- Kembangkan sikap jujur dan terbuka dengan meyakinkan diri percaya pada diri sendiri atas pikiran, ide, perasaan dan maksud yang akan diutarakannya.
- Menerima dan memahami pengalaman orang lain sebagai “hal” yang absah dan wajar dengan menggunakan kerangka acuan orang tersebut.
- Bertanggungjawabkanlah segala konsekuensi pemikiran, perasaan, keinginan, keinginan, kebutuhan dan harapan-harapan Anda sendiri.

**Tugas :**

1. Buatlah satu mantra peneguh yang Anda yakini bisa berpengaruh besar pada diri Anda (semangat atau termotivasi) untuk mewujudkannya.
2. Tuliskan mengenai kelebihan dan kekurangan Anda yang baik yang Anda yakini dan Anda ketahui sendiri maupun yang diketahui orang lain.
3. tuliskan siapa saja yang pernah menasehati atau memberikan kritik dan masukan pada Anda tentang diri Anda sendiri.
4. siapakah yang paling banyak memberikan pujian pada diri Anda.



5. bagaimana sikap Anda bila orang lain memberikan kritikan dan penilaian yang negatif tentang diri Anda



**PERTEMUAN KE 11**

**Materi Pokok** : **Interaksi Sosial**  
**Sasaran** : Sampel dalam penelitian  
**Waktu** : 1x 90 menit.

**Tujuan Umum** : Setelah mengikuti bimbingan ini, diharapkan anak memiliki harga diri yang tinggi, sehingga mampu mendekati kriteria mental yang sehat.

**Tujuan Khusus** : 1. Anak mampu menjalin hubungan yang harmonis dan menyenangkan dengan orang lain  
 2. Anak mampu mendukung dan mendorong orang lain agar mampu meningkatkan harga dirinya.

**Isi Materi** : **“Interaksi Sosial”**

Untuk mencapai hubungan yang harmonis dan menyenangkan dalam berinteraksi dengan orang lain memerlukan adanya saling percaya, saling menghargai, ketulusan tanpa ada maksud atau tujuan yang berorientasi untuk keuntungan diri, memberi dorongan atau support untuk membesarkan hatinya. Untuk itu kita harus memulai, mengawali dan membangun perangkat interaksi tersebut dari diri sendiri. Diawali dengan : (1) saling percaya, yang berarti harus mempercayai kemampuan diri sendiri (membangun optimisme) terlebih dahulu dengan bekal kejujuran dan budi pekerti yang luhur; (2) saling menghargai, yang diawali dengan menghargai diri sendiri terlebih dahulu dengan menjaga sikap, perasaan, dan perilaku diri sesuai dengan harkat, martabat dan peran social yang disandangnya, senantiasa merasa bangga, puas dan bahagia dengan hasil usahanya dan kehidupannya sendiri; (3) ketulusan, yang artinya sebelum berinteraksi dengan orang lain terlebih dahulu harus memperbaiki niat, harapan, tujuan dan keinginan diri agar tidak tendensius atau mengharapkan sesuatu yang menguntungkan diri sendiri dari orang yang di ajak berinteraksi; (4) memberi dorongan atau support untuk membesarkan hati, dengan memotivasi dan mensupport diri sendiri terlebih dahulu ketika dalam keadaan sedang

terpuruk, tetapi juga tidak meluapkannya secara berlebihan ketika mendapatkan keberhasilan, yaitu dengan membuat afirmasi diri untuk menguatkan penilaian diri.

Pada perangkat yang terakhir ini yang paling berpengaruh untuk menguatkan dan meningkatkan harga diri orang lain ketika berinteraksi adalah pemberian dorongan untuk membesarkan hati. Dorongan semangat berarti mengkomunikasikan kepercayaan, respek, dan keyakinan akan kemampuan dari orang yang diberi support tersebut. Dorongan semangat dan ucapan atau tindakan yang bersifat membesarkan dapat membantu kita menemukan kembali nilai-nilai dan kegembiraan kita, mengenali kekuatan atau keunggulan kita, membebaskan pikiran dari beban yang timbul akibat kesalahan kita, menantang dan mengubah pola tingkah laku atau tabiat yang lama, serta untuk mampu berbesar hati menerima segala kelemahan dan kekurangan diri sendiri. Semangat hidup yang positif mendorong kita mengkomunikasikan kepedulian dan kasih kita terhadap orang lain. Ringkasnya, dorongan semangat akan mampu menumbuhkan harga diri seseorang. Sebaliknya, ucapan atau perbuatan yang bersifat membunuh semangat menyebabkan merosotnya harga diri dan pengucilan diri seseorang.

Agar saling mendorong dan meneguhkan kekuatan masing-masing, kita harus saling :

- Menilai orang lain secara obyektif, bukan berdasarkan reputasinya atau menurut pengharapan kita atas orang yang bersangkutan.
- Yakin bahwa orang lain itu baik, layak, dan berguna; kita semestinya memperlakukan mereka menurut keyakinan tersebut.
- Percaya akan kemampuan orang lain. Hal ini akan membuat kita mampu memenangkan kepercayaan orang lain sekaligus membangun kehormatan diri orang tersebut, demikian pula harga diri dan kehormatan diri kita sendiri.

- Menunjukkan kepercayaan anda atas orang lain – kepercayaan ini akan menolong mereka untuk percaya akan dirinya sendiri.
- Menghargai upaya yang tulus maupun pencapaian atau prestasi yang diraih dengan cara-cara yang jujur, merencanakan keberhasilan dan membantu dalam pengembangan atau peningkatan keahlian.
- Memfokuskan perhatian terhadap kekuatan dan perhatian terhadap potensi dan kualitas diri, bukan terhadap kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, karena biasanya setelah melakukan kesalahan seseorang akan mengutuki dirinya sendiri yang telah berbuat salah. Untuk mengurangi adanya perasaan salah pada diri sendiri maka harus benar-benar mempertimbangkan tindakan yang akan diambil, mempersiapkan kemampuan diri, dan tidak melakukan pelanggaran pada aturan, serta selalu diiringi dengan peningkatan religiusitas.
- Memanfaatkan minat orang lain guna menumbuhkan semangat belajar dan memperbanyak pengalaman agar kualitas diri meningkat.

**Tugas :**

1. Dari upaya yang bisa dilakukan untuk mendorong orang lain agar mampu meningkatkan harga dirinya, point manakah yang sudah lakukan.
2. Apakah Anda mampu melakukan hubungan yang harmonis dengan orang yang kamu benci.

## PERTEMUAN KE 12

Materi Pokok : **Terminasi dan Evaluasi**  
Sasaran : Sampel dalam penelitian  
Waktu : 1x 90 menit.

**Tujuan** Pada sesi yang terakhir ini, diharapkan anak mampu mengevaluasi, menguasai dan mengintegrasikan secara keseluruhan materi yang telah diberikan selama bimbingan berlangsung.

**Isi Materi** : **“Terminasi dan Evaluasi”**

Dalam pertemuan terakhir ini digunakan untuk mengevaluasi keseluruhan bimbingan yang berlangsung mulai dari pertemuan pertama sampai yang kesebelas. Dengan tujuan anak mampu mengungkapkan segala kritik, saran, dan komentar seputar program bimbingan moral spiritual, disamping juga memberi kesempatan pada mereka untuk mengungkapkan segala permasalahan yang masih mengganjal dan dirasa membebani pikiran mereka untuk dibahas dan diselesaikan dalam pertemuan ini.

Kritik, saran dan komentar yang diberikan sifatnya bebas dan tidak mengikat, agar anak lebih mampu mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya secara efektif. Serta memberikan kesempatan kepada peserta bimbingan untuk saling mengungkapkan isi pikiran dan perasaannya secara interpersonal agar tetap tercipta hubungan yang harmonis setelah perpisahan dan setelah berakhirnya program bimbingan ini

## Daftar Pustaka

1. Dariuszky, Goran, 2004, *Membangun Harga Diri*, cetakan pertama, Pionir Jaya, Bandung.
2. Branden, Nathaniel, 2005, *The Power of Self-Esteem*, Interaksara.

## Lampiran 2

## Hasil Analisis Statistik Data penelitian

## Crosstabs

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
jenis kelamin * kelompok	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

## jenis kelamin \* kelompok Crosstabulation

			kelompok		Total
			intervensi	kontrol	
jenis kelamin	laki-laki	Count	6	6	12
		% within kelompok	60.0%	60.0%	60.0%
	perempuan	Count	4	4	8
		% within kelompok	40.0%	40.0%	40.0%
Total		Count	10	10	20
		% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.000 <sup>b</sup>	1	1.000		
Continuity Correction <sup>f</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	.675
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000		
N of Valid Cases	20				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.00.

## Lampiran 3

## Usia Sampel

## T-Test

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
umur (tahun) intervensi	10	16.40	1.350	.427
umur (tahun) kontrol	10	16.10	1.524	.482

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
umur (tahun)	Equal variances assumed	.371	.550	.466	18	.647	.30	.644	-1.053	1.653
	Equal variances not assumed			.466	17.742	.647	.30	.644	-1.054	1.654



## Lampiran 4

## Pendidikan Sampel

## NPar Tests

## Mann-Whitney Test

## Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pendidikan	intervensi	10	11.50	115.00
	kontrol	10	9.50	95.00
	Total	20		

Test Statistics<sup>b</sup>

	pendidikan
Mann-Whitney U	40.000
Wilcoxon W	95.000
Z	-.862
Asymp. Sig. (2-tailed)	.389
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.481 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

## Lampiran 5

## Intelegensi Sampel

## T-Test

## Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor intelegensi intervensi	10	98.10	5.021	1.588
skor intelegensi kontrol	10	93.20	5.554	1.756

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
skor intelegensi	Equal variances assumed	.244	.628	2.070	18	.053	4.90	2.368	-.074	9.87
	Equal variances not assumed			2.070	17.820	.053	4.90	2.368	-.078	9.87

## Daftar Skor IQ dalam Populasi Kelompok

No	Nama	IQ/Tra	No	Nama	IQ	No	Nama	IQ
1	Samsul A	89/SL	10	Febri	95/RB	9	Sogiono	98/R
2	Solekhan	104/RA	11	Thomas	87/SL	20	Amy Chabir	*95/RA
3	Lavi	99/RB	12	Reni	107/RA	21	Aris	94/RB
4	Edi	96/RB	13	Ratih	99/RB	22	Pudiandah	*85/SL
5	Sugeng	97/RB	14	Yeni	87/SL	23	Jayadi	*88/SL
6	Yanto	93/RB	15	Yani	92/RB	24	Herman	*86/SL
7	Nonek	94/RB	16	Hariati	100/R	25	Subkhan	*87/SL
8	Wawan	104/RA	17	Ardiansyah	89/SL			
9	Eko	90/RB	18	Marlboro	99/RB			

Ket : yang bertanda \* adalah yang tidak masuk dalam sampel

## Lampiran 6

## Hubungan dengan Orang Tua

## NPar Tests

## Mann-Whitney Test

## Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pertemuan dg keluarga	intervensi	10	12.50	125.00
	kontrol	10	8.50	85.00
	Total	20		

Test Statistics<sup>b</sup>

	pertemuan dg keluarga
Mann-Whitney U	30.000
Wilcoxon W	85.000
Z	-1.633
Asymp. Sig. (2-tailed)	.102
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.143 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

## Lampiran 7

## Pengalaman Kursus

## Crosstabs

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pengalaman kursus * kelompok	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

## pengalaman kursus \* kelompok Crosstabulation

			kelompok		Total
			intervensi	kontrol	
pengalaman kursus	tdk ada	Count	3	2	5
		% within kelompok	30.0%	20.0%	25.0%
	ada	Count	7	8	15
		% within kelompok	70.0%	80.0%	75.0%
Total		Count	10	10	20
		% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.267 <sup>a</sup>	1	.606		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.268	1	.605		
Fisher's Exact Test				1.000	.500
Linear-by-Linear Association	.253	1	.615		
N of Valid Cases	20				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.50.

## Lampiran 8

Analisis *Self-Esteem*

## Means

Skor *Self-esteem* Pretest dan Posttest pada kel. Studi dan kel. Kontrol

## Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
skor self esteem sbi intervensi * kelompok	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
skor self esteem ssd intervensi * kelompok	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

## Report

kelompok		skor self esteem sbi intervensi	skor self esteem ssd intervensi
intervensi	Mean	115.80	148.00
	N	10	10
	Std. Deviation	9.151	18.451
	Minimum	103	125
	Maximum	128	174
	Median	117.00	141.50
kontrol	Mean	113.50	121.40
	N	10	10
	Std. Deviation	12.660	11.423
	Minimum	97	105
	Maximum	136	141
	Median	112.50	120.50
Total	Mean	114.65	134.70
	N	20	20
	Std. Deviation	10.816	20.231
	Minimum	97	105
	Maximum	136	174
	Median	113.50	131.50

## NPar Tests

### Mann-Whitney Test

Hasil uji *pretest* dan *posttest self-esteem* pada kel. Studi dan kel. Kontrol

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor self esteem	intervensi	10	11.45	114.50
sbl intervensi	kontrol	10	9.55	95.50
	Total	20		
skor self esteem	intervensi	10	14.50	145.00
ssd intervensi	kontrol	10	6.50	65.00
	Total	20		

Test Statistics<sup>a</sup>

	skor self esteem sbl intervensi	skor self esteem ssd intervensi
Mann-Whitney U	40.500	10.000
Wilcoxon W	95.500	65.000
Z	-.719	-3.026
Asymp. Sig. (2-tailed)	.472	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.481 <sup>a</sup>	.002 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

**NPar Tests****Wilcoxon Signed Ranks Test****Hasil Perbedaan Skor *Self-esteem Pretest* dan *Posttest* pada kel. Studi****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor self esteem ssd	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
intervensi - skor self esteem sbl intervensi	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

- a. skor self esteem ssd intervensi < skor self esteem sbl intervensi  
 b. skor self esteem ssd intervensi > skor self esteem sbl intervensi  
 c. skor self esteem ssd intervensi = skor self esteem sbl intervensi

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	skor self esteem ssd intervensi - skor self esteem sbl intervensi
Z	-2.807 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

- a. Based on negative ranks.  
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## NPar Tests

## Wilcoxon Signed Ranks Test

**Hasil Perbedaan Skor *Self-esteem Pretest* dan *Posttest* pada  
kel. Kontrol**

## Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor self esteem ssd intervensi - skor self esteem sbl intervensi	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	8.50	8.50
	Positive Ranks	9 <sup>b</sup>	5.17	46.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

- a. skor self esteem ssd intervensi < skor self esteem sbl intervensi  
 b. skor self esteem ssd intervensi > skor self esteem sbl intervensi  
 c. skor self esteem ssd intervensi = skor self esteem sbl intervensi

Test Statistics<sup>b</sup>

	skor self esteem ssd intervensi - skor self esteem sbl intervensi
Z	-1.939 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.052

- a. Based on negative ranks.  
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Uji Tingkat Perbedaan *pretest* dan *posttest* kel. Studi dan kel.Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor self esteem ssd intervensi - skor self esteem sbl intervensi	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	10.50	10.50
	Positive Ranks	19 <sup>b</sup>	10.50	199.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	20		

- a. skor self esteem ssd intervensi < skor self esteem sbl intervensi  
 b. skor self esteem ssd intervensi > skor self esteem sbl intervensi  
 c. skor self esteem ssd intervensi = skor self esteem sbl intervensi

Test Statistics<sup>b</sup>

	skor self esteem ssd intervensi - skor self esteem sbl intervensi
Z	-3.529 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on negative ranks.  
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## Lampiran 9

## Hasil Analisis Sikap

## Means

Skor Hasil *pretest* dan *Posttest* variabel Sikap pada kel. Studi dan kel.Kontrol

## Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
adjustive pretest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
ego defence pretest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
value pretest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
knowledge pretest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
adjustive posttest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
ego defence posttest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
value posttest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
knowledge posttest * kelompok perlakuan	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

## Report

kelompok perlakuan		adjustive pretest	ego defence pretest	value pretest	knowledge pretest	adjustive posttest	ego defence posttest	value posttest	knowledge posttest
intervensi	N	10	10	10	10	10	10	10	10
	Median	36.00	19.00	32.50	23.50	42.00	22.50	46.50	31.50
	Minimum	30	13	25	18	39	20	38	27
	Maximum	40	22	39	27	48	38	54	36
kontrol	N	10	10	10	10	10	10	10	10
	Median	31.00	19.00	33.00	24.00	38.00	20.00	38.00	29.00
	Minimum	22	15	29	19	30	15	34	23
	Maximum	37	21	39	30	42	28	46	33
Total	N	20	20	20	20	20	20	20	20
	Median	33.00	19.00	33.00	24.00	40.00	21.00	42.00	30.50
	Minimum	22	13	25	18	30	15	34	23
	Maximum	40	22	39	30	48	38	54	36

## NPar Tests Mann-Whitney Test

### Hasil *Pretest* Variabel Sikap pada kel. Studi dan kel. Kontrol

Ranks

	kelompok perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
adjustive pretest	intervensi	10	13.05	130.50
	kontrol	10	7.95	79.50
	Total	20		
ego defence pretest	intervensi	10	10.90	109.00
	kontrol	10	10.10	101.00
	Total	20		
value pretest	intervensi	10	9.20	92.00
	kontrol	10	11.80	118.00
	Total	20		
knowledge pretest	intervensi	10	9.50	95.00
	kontrol	10	11.50	115.00
	Total	20		

Test Statistics<sup>a</sup>

	adjustive pretest	ego defence pretest	value pretest	knowledge pretest
Mann-Whitney U	24.500	46.000	37.000	40.000
Wilcoxon W	79.500	101.000	92.000	95.000
Z	-1.951	-.317	-.994	-.766
Asymp. Sig. (2-tailed)	.051	.751	.320	.444
Exact Sig. (2*(1-tailed Sig.))	.052 <sup>a</sup>	.796 <sup>a</sup>	.353 <sup>a</sup>	.481 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok perlakuan

## NPar Tests Mann-Whitney Test

### Hasil *Posttest* Variabel Sikap pada kel. Studi dan kel. Kontrol

Ranks

	kelompok perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
adjustive posttest	intervensi	10	14.55	145.50
	kontrol	10	6.45	64.50
	Total	20		
ego defence posttest	intervensi	10	13.00	130.00
	kontrol	10	8.00	80.00
	Total	20		
value posttest	intervensi	10	14.15	141.50
	kontrol	10	6.85	68.50
	Total	20		
knowledge posttest	Intervensi	10	13.90	139.00
	kontrol	10	7.10	71.00
	Total	20		

Test Statistics<sup>b</sup>

	adjustive posttest	ego defence posttest	value posttest	knowledge posttest
Mann-Whitney U	9.500	25.000	13.500	16.000
Wilcoxon W	64.500	80.000	68.500	71.000
Z	-3.091	-1.910	-2.767	-2.593
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.056	.006	.010
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 <sup>a</sup>	.063 <sup>a</sup>	.004 <sup>a</sup>	.009 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok perlakuan

## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Hasil Uji variabel Sikap *pretest* dan *posttest* pada kel. Studi

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
adjustive posttest - adjustive pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		
ego defence posttest - ego defence pretest	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>e</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	10		
value posttest - value pretest	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>h</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	10		
knowledge posttest - knowledge pretest	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>k</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>l</sup>		
	Total	10		

- a. adjustive posttest < adjustive pretest
- b. adjustive posttest > adjustive pretest
- c. adjustive posttest = adjustive pretest
- d. ego defence posttest < ego defence pretest
- e. ego defence posttest > ego defence pretest
- f. ego defence posttest = ego defence pretest
- g. value posttest < value pretest
- h. value posttest > value pretest
- i. value posttest = value pretest
- j. knowledge posttest < knowledge pretest
- k. knowledge posttest > knowledge pretest
- l. knowledge posttest = knowledge pretest

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	adjustive posttest - adjustive pretest	ego defence posttest - ego defence pretest	value posttest - value pretest	knowledge posttest - knowledge pretest
Z	-2.807 <sup>a</sup>	-2.807 <sup>a</sup>	-2.807 <sup>a</sup>	-2.823 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005	.005	.005	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## NPar Tests Wilcoxon Signed Ranks Test

### Hasil Uji variabel Sikap *pretest* dan *posttest* pada kel. Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
adjustive posttest - adjustive pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		
ego defence posttest - ego defence pretest	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	7 <sup>e</sup>	4.00	28.00
	Ties	3 <sup>f</sup>		
	Total	10		
value posttest - value pretest	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>h</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	10		
knowledge posttest - knowledge pretest	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	9 <sup>k</sup>	5.00	45.00
	Ties	1 <sup>l</sup>		
	Total	10		

- a. adjustive posttest < adjustive pretest
- b. adjustive posttest > adjustive pretest
- c. adjustive posttest = adjustive pretest
- d. ego defence posttest < ego defence pretest
- e. ego defence posttest > ego defence pretest
- f. ego defence posttest = ego defence pretest
- g. value posttest < value pretest
- h. value posttest > value pretest
- i. value posttest = value pretest
- j. knowledge posttest < knowledge pretest
- k. knowledge posttest > knowledge pretest
- l. knowledge posttest = knowledge pretest

Test Statistics<sup>b</sup>

	adjustive posttest - adjustive pretest	ego defence posttest - ego defence pretest	value posttest - value pretest	knowledge posttest - knowledge pretest
Z	-2.812 <sup>a</sup>	-2.388 <sup>a</sup>	-2.807 <sup>a</sup>	-2.682 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005	.017	.005	.007

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* Variabel Sikap antara kel. Studi dan kel.Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
adjustive posttest - adjustive pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	20 <sup>b</sup>	10.50	210.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	20		
ego defence posttest - ego defence pretest	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	17 <sup>e</sup>	9.00	153.00
	Ties	3 <sup>f</sup>		
	Total	20		
value posttest - value pretest	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	20 <sup>h</sup>	10.50	210.00
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	20		
knowledge posttest - knowledge pretest	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	19 <sup>k</sup>	10.00	190.00
	Ties	1 <sup>l</sup>		
	Total	20		

- a. adjustive posttest < adjustive pretest
- b. adjustive posttest > adjustive pretest
- c. adjustive posttest = adjustive pretest
- d. ego defence posttest < ego defence pretest
- e. ego defence posttest > ego defence pretest
- f. ego defence posttest = ego defence pretest
- g. value posttest < value pretest
- h. value posttest > value pretest
- i. value posttest = value pretest
- j. knowledge posttest < knowledge pretest
- k. knowledge posttest > knowledge pretest
- l. knowledge posttest = knowledge pretest

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	adjustive posttest - adjustive pretest	ego defence posttest - ego defence pretest	value posttest - value pretest	knowledge posttest - knowledge pretest
Z	-3.926 <sup>a</sup>	-3.634 <sup>a</sup>	-3.923 <sup>a</sup>	-3.830 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### NPar Tests Mann-Whitney Test

**Uji Hasil tingkat Perbedaan skor variabel Sikap antara kel. Studi dan kel. Kontrol**

**Ranks**

	kelompok perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
perubahan skor adjustive	intervensi	10	11.45	114.50
	kontrol	10	9.55	95.50
	Total	20		
perubahan skor ego defence	intervensi	10	12.60	126.00
	kontrol	10	8.40	84.00
	Total	20		
perubahan skor value	intervensi	10	15.15	151.50
	kontrol	10	5.85	58.50
	Total	20		
perubahan skor knowledge	intervensi	10	15.50	155.00
	kontrol	10	5.50	55.00
	Total	20		

Test Statistics<sup>b</sup>

	perubahan skor adjustive	perubahan skor ego defence	perubahan skor value	perubahan skor knowledge
Mann-Whitney U	40.500	29.000	3.500	.000
Wilcoxon W	95.500	84.000	58.500	55.000
Z	-.723	-1.605	-3.526	-3.805
Asymp. Sig. (2-tailed)	.470	.108	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.481 <sup>a</sup>	.123 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok perlakuan

T. 6.1 hasil uji t = 0,006  
152

T. 6.2 hasil uji t = 0,006  
156