KUMPULAN LENGKAP

MATERI

BIMBINGAN DAN KONSELING

BIDANG BIMBINGAN

PRIBADI • SOSIAL • BELAJAR • KARIER

PARAMITRA
PUBLISHING

KUMPULAN LENGKAP

MATERI

BIMBINGAN DAN KONSELING

BIDANG BIMBINGAN

PRIBADI • SOSIAL • BELAJAR • KARIER

Disusun oleh:

TIM PARAMITRA

Setting & Layout :

Paramitra Production

PARAMITRA
PUBLISHING
Jl. Kaliurang km 10 no.333
Ngaglik Sleman Yogyakarta
Telp./ Fax (0274) 7478417

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruhnya isi buku ini ke dalam bentuk apapun

KATA PENGANTAR

KATA PENGANTAR

Atas ijin dan kehendak Allah Yang Maha Mengetahui dan Maha Adil, akhirnya kumpulan materi Bimbingan dan Konseling dapat hadir ke hadapan Anda. Materi ini kami kumpulkan dari berbagai macam sumber yang dapat dijadikan sebagai Bank Materi untuk layanan klasikal maupun sebagai penambahan wawasan.

Kumpulan materi ini hadir berkat uluran tangan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak serta berbagai referensi buku, modul dan lain sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijinkan tim paramitra untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan kumpulan materi ini, khususnya kepada Tim KES konseling indonesia.

Meski isi kumpulan materi ini masih sederhana, semoga saja kehadirannya dapat memberikan tambahan wawasan atau referensi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kritik dan saran membangun dari pembaca tentu sangat diharapkan guna perbaikan dan penyempurnaan penulisan selanjutnya.

Yogyakarta, April 2011

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

BIDANG BIMBINGAN PRIBADI

1. KONSEP DIRI (*SELF CONCEPT*) I
2. KONSEP DIRI (*SELF CONCEPT*) II
3. MEMAHAMI KEKUATAN DAN KELEMAHAN DIRI
4. BERPIKIR POSITIF
5. POTENSI DIRI
6. INTEGRITAS DIRI
7. PENTINGNYA ASERTIF
8. PEMAHAMAN DIRI & POTENSI DIRI
9. MENGENAL DAN MENGEKSPLORASI POTENSI DIRI
10. ADVERSITY QOUTIENT, APA ITU ?
11. DEWASA ITU, APA ?
12. MOTIVASI BERPRESTASI
13. MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI
14. MENJADI PRIBADI YANG PERCAYA DIRI
15. MENJADI PRIBADI YANG BERPIKIRAN MAJU
16. KEMAMPUAN DAN KEMAUAN
17. KEKUATAN SUGESTI DIRI
18. KEDEWASAAN
19. PSIKOLOGI REMAJA
20. KEPRIBADIAN MANUSIA
21. SUKSES DENGAN BERPIKIR POSITIF
22. EMOSI (AFEKTIF)
23. PEMAHAMAN PENGENDALIAN DIRI
24. KOMUNIKASI EFEKTIF
25. PERILAKU BERBICARA DAN KEMAMPUAN MENDENGAR

26. PROBLEM SOLVING I
27. MENJADI PRIBADI MANDIRI
28. TIDAK ADA KEPUTUSAN TERBAIK KECUALI MAJU TERUS !!!
29. PRIBADI YANG BERKARAKTER
30. CARA MENGEMBANGKAN KREATIFITAS
31. OPTIMIS
32. KEBIASAAN YANG EFEKTIF
33. MEMBUAT DIRI KAMU BERMANFAAT
34. MANAJEMEN WAKTU
35. SIBUK ATAU TERJADWAL.
36. KUADRAN TENTANG TANGGUNG JAWAB DANKAPASITAS
37. MULTI KECERDASAN (MULTIPLE INTELLIGENCE)
38. MENGENAL BAKAT DAN MINAT SISWA.
39. BERIMAN DAN BERTAQWA TERHADAP TUHAN YME
40. SYUKUR MENAMBAH NIKMAT
41. MEMBANGUN KEMAMPUAN MENGHADAPI KESULITAN
42. KONFLIK PADA DIRI SISWA.
43. PERUBAHAN FISIK MASA REMAJA
44. BELAJAR HIDUP HEMAT
45. MASALAH DALAM MASA REMAJA
46. APAKAH KITA SERING MUT-MUTAN?
47. TIPS MENGHADAPI STRES
48. ARTI KEBAHAGIAAN
49. TRAUMA PASCA UJIAN NASIONAL
50. MENJADI REMAJA TANPA MASALAH
51. KESEHATAN REPRODUKSI
52. EMPAT TIPE KARAKTER MANUSIA
53. AKU SUDAH PUBER ATAU BELUM
54. MANDIRI
55. MENANAMKAN RASA PERCAYA DIRI.
56. TANGGUNG JAWAB REMAJA

57. MENUNDA PERNIKAHAN DINI, PILIHAN YANG SMART
58. POTENSI DIRI YANG BERSIFAT SPIRITUAL
59. MENGENAL DIRI SEBAGAI AWAL SUKSES KEHIDUPAN
60. EVALUASI DIRI SETIAP WAKTU
61. CIRI-CIRI (KARAKTERISTIK) REMAJA
62. TUGAS PERKEMBAGAN REMAJA
63. PERMASALAHAN YANG MUNGKIN MUNCUL PADA REMAJA
64. KOMUNIKASI
65. KOMUNIKASI EFEKTIF ? JADILAH PEMBICARA EFEKTIF!
66. BAGAIMANA KOMUNIKASI NON VERBAL
67. PERINTAH DAN LARANGAN DALAM KOMUNIKASI
68. PROBLEM SOLVING II
69. NILAI KEIMANAN DAN KETAQWAAN KEPADA TUHAN YME
70. KESUNGGUHAN DAN KETEGUHAN HATI MERAIH SUKSES
71. 10 KIAT HIDUP SEHAT
72. MENUMBUHKAN RASA OPITIMIS
73. CARA MENGELABORASI BOROS
74. KITA PERLU MALU
75. MENINGKATKAN KEIMANAN
76. MENERIMA KESATUAN TUBU
77. MENGATASI RASA RENDAH DIRI DALAM PERGAULAN
78. PERASAAN-PERASAAN DALAM BERBAGAI SITUASI
79. TUNTUTAN HIDUP BERSIH
80. MEMBIASAKAN DIRI UNTUK HEMAT
81. MENGENAL KEMAMPUAN DIRI UNTUK MERAIH PRESTASI
82. MAKNA DAN TUJUAN HIDUP
83. MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI
84. MENJALANKAN POLA HIDUP SEHAT
85. KESEHATAN PRIBADI
86. AGAMA DAN KEIMANAN
87. PENTINGNYA MENJAGA KEBERSIHAN

88. PERKEMBANGAN KEJIWAAN [KEPRIBADIAN] REMAJA
89. PERKEMBANGAN INTELEKTUAL REMAJA
90. PERKEMBANGAN SIKAP RELIGIUS REMAJA
91. PERKEMBANGAN EMOSI REMEJA
92. PERKEMBANGAN SEX REMAJA DAN PENGENDALIAN DIRI
93. KARAKTERISTIK PADA REMAJA YANG DAPAT MENIMBULKAN MASALAH

BIMIBINGAN BIDANG SOSIAL

94. ORIENTASI SEKOLAH (SEKOLAH BARU.. DUH SENANGNYA..)
95. MEMAHAMI TATA TERTIB SEKOLAH
96. (HAK DAN KEWAJIBAN PESERTA DIDIK)
97. MEMAHAMI DAN MENERAPKAN NORMA TATA KARMA DALAM BERGAUL BAIK DI LINGK. RUMAH, SEKOLAH DAN MASYARAKAT
98. POLA HUBUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
99. PERGAULAN YANGA DILANDASI NILAI AGAMA
100. BERGAUL DI LINGKUNGAN YANG BARU
101. ETIKA BERJUMPA
102. PENYESUAIAN DIRI
103. KONFLIK PADA DIRI SISWA
104. NILAI-NILAI KEHIDUPAN
105. MEMBANGUN KETAHANAN DIRI TERHADAP NARKOBA
106. ETIKA PERGAULAN DENGAN TEMAN SEBAYA
107. PERILAKU SOSIAL YANG BERTANGGUNG JAWAB
108. TATAKRAMA PERGAULAN
109. KOMUNIKASI EFEKTIF
110. KEPEMIMPINAN

111. MEKANISME PERTAHANAN DIRI
112. *PATOLOGI SOSIAL DAN KENAKALAN REMAJA*
113. MENGENAL FILOSIFI DAN ETOS KERJA
114. TIGA KATA AJAIB UNTUK KEHIDUPAN SEHARI-HARI
115. CARA MENGATASI KONFLIK
116. CARA MEMBINA HUBUNGAN YANG POSITIF
117. 10 KUNCI PERSAHABATAN YANG BAIK
118. CARA MUDAH UTNUK DISENANGI
119. 8 RESESP HUBUNGAN SEHAT DAN LANGGENG
120. MENUMBUHKAN RASA OPTIMIS
121. KEPENGURUSAN OSIS
122. DUNIA PERGAULAN
123. MEMAHAMI NILAI KEHIDUPAN
124. MEMAHAMI NILAI ORANG LAIN
125. HUBUNGAN SOSIAL DAN MEMATUHI AJARAN AGAMA
126. CARA UNTUK BERTEMAN BANYAK DAN MUDAH
127. NILAI-NILAI SOSIAL
128. CARA-CARA BERTINGKAH LAKU DALAM KEHIDUPAN SOSIAL
129. KELOMPOK TEMAN SEBAYA SEBAGAI WADAH PENYESUAIAN PRIBADI DAN SOSIAL REMAJA
130. KEPEKAAN DIRI DAN SOSIAL
131. KEPEKAAN TERHADAP PEMBERITAAN
132. MENCERMATI FENOMENA IKUT-IKUTAN
133. SIKAP TERHADAP BERBAGAI KASUS HAM
134. BERGAUL
135. BERGAUL DENGAN CERDAS
136. MENTAL DISORDER
137. KERJASAMA (TEAM WORK)
138. PERGAULAN DI LINGKUNGAN PEKERJAAN
139. KEGIATAN EKSTRA KURIKULER

140. ETIKET DALAM PERCAKAPAN (*Conversation*)
141. TATA CARA BERKENALAN
142. AKTIF DALAM KEGIATAN SOSIAL
143. ALTRUISTIK/PEDULI TERHADAP ORANG LAIN
144. RESPEK TERHADAP ORANG LAIN
145. ASPEK-ASPEK PENYESUAIAN DIRI
146. PEMBENTUKAN PENYESUAIAN DRI
147. PENYESUAIAN DIRI REMAJA
148. MENUNDA PERNIKAHAN DINI
149. PERILAKU ASERTIF

MATERI BIDANG BIMBINGAN BELAJAR

150. PENDIDIKAN KARAKTER DAN MASYARAKAT MASA DEPAN
151. KEUTAMAAN BELAJAR DAN BERILMU
152. TEORI TENTANG BELAJAR
153. MOTIVASI BELAJAR
154. PENGEMBANGAN SIKAP BELAJAR SECARA OPTIMAL
155. MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR
156. KEBIASAAN DAN CARA BELAJAR
157. CARA MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR
158. GAYA BELAJAR
159. CARA MEMBACA EFEKTIF DAN EFISIEN
160. CARA MENGHAFAL EFEKTIF
161. CARA MENULIS EFEKTIF
162. BELAJAR DI LINGKUNGAN SEKOLAH YANG BARU
163. CARA MERAIH PRESTASI DI SEKOLAH
164. BELAJAR EFEKTIF
165. 10 TIPS KIAT BELAJAR EFEKTIF DAN SMART

166. CARA MENGATUR RUANG BELAJAR YANG ERGONOMIS
167. CARA MEMPERBAIKI HASIL BELAJAR
168. CARA-CARA BELAJAR DIRUMAH
169. BELAJAR EFEKTIF MELALUI REFLEKSI BELAJAR
170. CARA MERAWAT KOLEKSI BUKU
171. DISIPLIN DALAM BELAJAR
172. DISIPLIN BELAJA DI SEKOLAH
173. BELAJAR BERSAMA (KELOMPOK)
174. OTAK SEBAGAI ANUGRAH TUHAN BAGI MAKHLUK MANUSIA
175. 3 (TIGA) KONDISI YANG MEMPENGARUHI SEMANGAT BELAJAR
176. PERANAN IQ, EQ, DAN SQ DALAM BELAJAR
177. EKSPOLARSI POTENSI DASAR UNTUK BELAJAR
178. MENGENALI & MENGATASI KESULITAN BELAJAR
179. CARA BELAJAR DI SMP/MTs
180. MAU BACA EFEKTIF??, COBA DEH…
181. MENGAPA BELAJAR JADI SUSAH?
182. MENGENAL CARA BELAJAR INDIVIDU
183. BAGAIMANA MENGHILANGKAN KEMALASAN
184. CARA BELAJAR YANG MENYENANGKAN
185. CARA MENGHAFAL DALAM BEBERAPA DETIK
186. CARA MEMBUAT RINGKASAN
187. CARA MEMILIH BIMBEL (BIMBINGAN BELAJAR)
188. TIPS AYIK ATASI KEJENUHAN
189. TIPS MENYIASATI SUNTUK
190. MEMBUAT RESUME
191. 10 PIL PENYEMANGAT
192. STRATEGI BELAJAR PADA SISTEM KURIKULUM
193. PENGARUH BAKAT TERHADAP KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

194. PENGARUH MINAT TERHADAP KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR
195. CARA-CARA BELAJAR
196. CARA DAN SIKAP BELAJAR DI SMA/MA
197. CARA DAN SIKAP BELJAR DI SMK
198. KETERAMPILAN BELAJAR
199. SUMBER BELAJAR
200. MIND MAPPING : MERAMU GAGASAN DAN MENGGAGAS RAMUAN
201. KUNCI SUKSES HADAPI UJIAN NASIONAL

BIDANG BIMBINGAN KARIER

202. MERENCANAKAN KARIR DI MASA DEPAN
203. MERENCANAKAN MASA DEPAN DENGAN KONSEP'AKU'
204. KONSEP "AKU"DAN ANALISIS SWOT
205. MINAT, KEPRIBADIAN DAN KARIR
206. KEMAMPUAN AKADEMIK, TARGET KEBERHASILAN DAN KARIR
207. KEMAMPUAN KHUSUS (BAKAT)
208. BELAJAR MENENTUKAN MASA DEPAN
209. KEPRIBADIAN DAN KECENDERUNGAN KARIR
210. KARIR DAN IMPIAN
211. PILIHAN KARIR
212. JADILAH "MODEL"
213. WAWASAN KARIER
214. ORIENTASI DAN RENCANA KARIER
215. KEMAMPUAN DAN PENYALURAN BAKAT
216. PERENCANAAN KARIR

217. LULUS SMP/MTs, MAU KE MANA ?
218. LULUS SMA/MA, MAU KE MANA ?
219. MENGENAL KARIR KEJURUAN
220. KESIAPAN SISWA MEMASUKI DUNIA KERJA
221. SUKSES MENGATASI KEGAGALAN
222. JENIS – JENIS PEKERJAAN YANG ADA DI MASYARAKAT
223. SIAPA BILANG KITA TIDAK BISA !
224. INFORMASI TENTANG JENIS-JENIS LAPANGAN KERJA
225. MELAMAR PEKERJAAN LEWAT E-MAIL
226. 10 LANGKAH MERAIH KESUKSESAN
227. 10 CARA MENGATASI STRESS
228. MENGENAL FILOSOFI DAN ETOS KERJA
229. ATURLAH UANGMU !
230. KLASIFIKASI JABATAN INDONESIA

M A T E R I

BIDANG BIMBINGAN

PRIBADI

KONSEP DIRI (*SELF CONCEPT*)

Setiap orang ingin dirinya sukses. Sukses dalam belajar, bergaul, berkarir, berkeluarga, dan sukses dunia akhirat. Langkah awal kesuksesan adalah mengenal diri, mempelajari kualitas diri. Pemahaman diri dan kualitas diri adalah proses yang sangat penting dalam meningkatkan mutu kehidupan. Tahu diri dan mengenal diri mengantarkan kepada tahap-tahap hidup yang berkualitas. Tidak saja dalam bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga untuk mengarahkan dan mengembangkan diri, membuat perencanaan pendidikan dan karir, memecahkan permasalahan pribadi dan sosial secara realistis, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan, untuk dapat saling menerima dan menghargai orang lain.

1. Apa yang harus kita ketahui tentang diri kita ? Siapa Saya dan sejauh mana Anda mengetahui diri Anda sendiri.

Diri adalah seperangkat proses dari ciri-ciri yang mencakup proses fisik, perilaku, dan psikologis. Mengenal diri berarti memahami aspek-aspek pembentukan diri kita. Aspek-aspek tentang diri meliputi :

a. Aspek fisik : adalah tubuh dengan segala kualitasnya dan proses yang terkait dengannya
b. Diri secara proses adalah proses alur pikir, emosi atau perasaan dan tingkah laku
c. Diri secara sosial adalah pikiran dan perilaku hasil interaksi dengan orang lain
d. Konsep diri adalah keseluruhan pandangan tentang diri sendiri
e. Cita-cita diri adalah segala apa yang diangankan terhadap diri sendiri

2. Konsep Diri (*Self Concept*).

Konsep diri adalah keseluruhan pandangan seseorang tentang diri sendiri. Konsep Diri merupakan potret diri secara mental, yakni bagaimana seseorang menilai dan menyikapi dirinya.

Ada 3 dimensi konsep diri, yakni :

a. Pengetahuan tentang diri sendiri

Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik

konsep dirinya. Contoh : "Saya Hartini kelas I SMK, pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago matematika, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah".

Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya.

b. Pengharapan terhadap diri.

Disebut juga dengan Diri Ideal**,** yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. "*Diri Ideal*" setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang takwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

c. Penilaian terhadap diri sendiri.

Disadari atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah laku kita. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai rapor 5,5 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ?

Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan ***"Rasa Harga Diri "***. Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka "semakin rendah rasa harga dirinya". Sebaliknya orang

yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan “semakin tinggi rasa harga dirinya”.

3. Konsep Diri Positif dan Negatif

a. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif ada dalam diri orang yang dapat menerima dirinya secara apa adanya dengan segala risiko kekuatan dan kelemahannya. Ia memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas tentang dirinya. Ia membuat harapan-harapan dan perencanaan yang masuk akal, serta kemungkinan besar dapat dicapai. Pribadi seperti ini tidak merasa terancam dan cemas jika dikritik, menerima informasi negatif tentang dirinya. Sebaliknya ia tidak hanyut ketika disanjung dengan informasi positif tentang dirinya. Itulah orang yang konsep dirinya positif memposisikan harga dirinya secara tepat dan wajar.

b. Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif terjadi pada individu yang tidak banyak tahu tentang dirinya, tidak melihat dirinya secara utuh. Misalnya ia hanya melihat kelemahan diri atau kelebihan-kelebihannya. Sehingga ia membangun harapan-harapan diri yang tidak realistis. Peluang berhasilnya sangat tipis. Pribadi yang demikian memiliki harga diri yang rendah karena memosisikan dirinya secara tidak tepat.

KONSEP DIRI (SELF CONCEPT) II

Konsep diri merupakan keseluruhan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri. Dengan kata lain konsep diri juga merupakan potret tentang bagaimana seseorang melihat, menilai, menyikapi diri dan idealismenya.

Konsep diri memiliki tiga unsur, yaitu :

a. *Pengetahuan tentang diri sendiri*

Wawasan tentang diri ini semakin luas sesuai dengan perkembangan dinamika konsep dirinya.

Misalnya : Nama saya Nurul, periang, suka warna merah, senang matematika dan lain-lain.

b. *Penghargaan terhadap diri sendiri (diri ideal)*

Disebut juga "Diri Ideal", yaitu harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. "Diri ideal" setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi dokter yang sukses, insinyur, pengacara yang jujur, psikolog yang taqwa, sebaliknya adapula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat.

c. *Penilaian terhadap diri sendiri*

Disadari atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah lakunya. Contoh : Saya pintar pelajaran matematika, tetapi saya lemah dalam pelajaran Bahasa. Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan "*Rasa Harga Diri*". Semakin labar ketidak sesuaian antara keinginan dan keadaan nyata pada diri sendiri maka, "semakin rendah rasa harga dirinya". Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar keinginannya, menyukai apa yang dikerjakannya maka akan "semakin tinggi rasa harga dirinya".

Perbedaan Konsep Diri Positif dan Negatif

a. *Konsep Diri Positif* ada dalam diri orang yang mampu menerima keadaan dirinya secara apa adanya dengan menerima resiko kekuatan dan kelemahannya. Dia tidak merasa terancam ketika di kritik serta tidak hanyut sewaktu dipuji dan sanjung.

b. *Konsep Diri Negatif* terjadi pada individu yang tidak banyak mengetahui tentang dirinya, tidak melihat dirinya secara utuh kelebihan maupun kekurangannya. Misalnya : terlalu melihat kelebihan diri saja (menjadi sombong) atau hanya memandang kekurangan diri (menjadi rendah diri).

Menguji Konsep Diri

1. Hal-hal yang paling anda sukai/syukuri atas diri dan kehidupan anda…
   ……..
   ……..
2. karya seni (lagu, lukisan, sastra dan lain-lain) yang paling bermakna dalam kehidupan anda:
   ……..
   ……..
3. Pengalaman pada masa kecil yang sangat mengesankan adalah ……
   ……..
4. Seandainya menjadi tokoh atau bintang, anda ingin menjadi :
   ……..
5. Jika mempunyai kemampuan untuk melakukan, anda akan mengubah diri anda khususnya dalam hal :
   ……..
   ……..

MEMAHAMI KEKUATAN DAN KELEMAHAN DIRI

Jika kita berdiri di depan cermin yang besar, setinggi tubuh kita dan mencoba mengamati fisik kita, Subhanalloh kita manusia, merupakan mahkluk yang paling sempurna di diciptakan Tuhan YME di dunia ini di bandingkan mahkluk lainnya. Manusia adalah mahkluk yang paling sempurna makhluk ciptaan Tuhan, Pengertian mulia dalam konteks bahasan ini adalah sempurna, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial.

Manusia sebagai makhluk individu artinya antara manusia yang satu dengan manusia yang lainnya berbeda, tidak ada yang sama walau kembar sekalipun tetap memiliki perbedaan. Manusia sebagai makhluk sosial artinya ia tidak bisa sendiri tanpa bantuan orang lain.

Manusia mempunyai ciri-ciri khusus yang berada antara satu dengan lainnya, artinya manusia itu unik, setiap manusia hendaknya memahami keunikannya, coba kita bayangkan berapa banyaknya jumlah penduduk dunia, sejak zaman Nabi Adam AS sampai sekarang ini, itu semua tidak ada yang sama, masing-masing mempunyai keunikan sendiri-sendiri.

Manusia terdiri atas jasmani dan rohani. Jasmani bersifat fisik, yatu badan yang tampak oleh mata lahir kita dan rohani bersifat non fisik atau abstrak, tidak kelihatan oleh mata lahir kita. Setiap orang mempunyai ciri-ciri fisik maupun non fisik. Untuk hal tersebut kadang-kadang kita menyadarinya, kadang-kadang juga kurang menyadarinya, sebaiknya kita bukan saja menyadari ciri-ciri dimaksud tetapi juga memahaminya, karena dengan memahami keduanya berarti kita memahami modal yang ada pada diri kita.

Untuk dapat melihat ciri-ciri fisik, kita bisa langsung melihatnya di depan cermin atau mengamati dan mengukur badan kita, seperti, tinggi dan berat badan, warna kulit dan bentuk muka, mata, hidung, telinga, bibir, leher, kaki, tangan, dada, pinggang serta

pinggul. Ukuran baju dan ukuran sepatu juga bisa membantu menggambarkan ciri-ciri fisik.

Ciri-ciri non fisik tidak dapat dilihat secara langsung oleh mata, tetapi memerlukan pemahaman, baik pemahaman diri secara langsung oleh kita sendiri, maupun pemahaman melalui penilaian orang lain, antara lain sifat diri, bakat, minat, hobi, potensi dan kemampuan.

Sifat diri adalah kebiasaan yang dibawa sejak lahir dan cenderung menetap, walaupun demikian bisa berubah, kalau kita berusaha merubahnya. Sifat diri ada dua macam yaitu sifat diri yang positif dan sifat diri yang negatif. Sifat diri positif artinya kebiasaan yang baik-baik cotoh sabar, jujur, ramah rendah hati, hemat, tidak kikir, tegas terbuka (apa adanya), periang, tekun, teliti, cermat dan lain-lain. Sifat diri yang negatif artinya kebiasaan yang tidak baik, contohnya : pemarah, sombong, boros, kikir, malas, iri, jahil, tertutup usil, ceroboh, cerewet, ketus, sembrono, pembohong dan lain sebagainya.

Setiap manusia mempunyai sifat diri yang positif dan yang negatif, kita harus memahami sifat-sifat kita, baik yang positif maupun yang negatif, sebaiknya sifat diri kita yang positif dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari supaya lebih bermanfaat, dan sifat diri kita yang negatif diperbaiki atau diperkecil resikonya, supaya tidak merugikan diri sendiri maupun orang lai.

Bakat ialah anugerah Tuhan YME berupa kemampuan dasar yang masih terpendam yang dibawa sejak manusia dilahirkan ke dunia. Bakat masih berupa bibit atau bahan yang akan berkembang apabila di dukung oleh lingkungan. Tuhan menganugerahkan bakat kepada seseorang dilengkapi dengan minatnya. Minat adalah kecenderungan seseorang atau rasa suka seseorang terhadap sesuatu. Contoh Windi memiliki bakat seni suara; otomatis Windi sejak kecil suka nendengarkan lagu, suka menirukannya, lama-lama suka menyanyi. Kalau ada acara yang menampilkan lagu-lagu, Windi selalu memperhatikan, lantas menirukan.

Ia ingin bisa menyanyi seperti para penyanyi yang ditontonnya di TV, atau sering di dengarnya di radio. Mula di SD Windi sering latihan menyanyi, kadang-kadang sendiri, kadang-kadang berlatih bersama teman-temannya. Kegiatan tersebut akhirnya menjadi, kegemaran Windi. Melihat hobi Windi demikian itu, guru kesenianya menyampaikan kepada orang tuanya bahwa Windi sangat berpotensi dalam bidang tarik suara. Potensi artinya kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan. Orang tuanya pun sngat gembira mendengar hal tersebut. Berbagai kesempatan baik latihan-latihan ataupun lomba dalam bidang seni suara yang ada dilingkungan sekolah dan diluar sekolah tidak pernah ditinggalkan oleh Windi. Akhirnya kerja kerasnya membuahan hasil yang patut dibanggakan. Di SMP Windi sering "show" diacara-acara radio ataupun TV. Keberuntungan Windi semakin menanjak setelah ada produser yang menganggap kemampuannya. Kemampuan artinya kecakapan yang telah diperoleh melalui latihan-latihan. Akhirnya Windi bersama 2 orang rekannya membentuk group yang sekarang dikenal dengan "Trio Prety" prestasi Windi semakin melejit bersama Trio Pretynya setelah ia masuk ke SMA. Prestasi artinya kemampuan dalam bidang tertentu yang telah dioptimalkan Windi kini sedang naik daun, keharuma namanya bukan saja terkenal di bilangan negeri ini sendiri, tapi juga sampai ke manca negara.

Bagaimanakan caranya kita mengetahui bakat, minat dan kemampuan yang ada pada diri kita ? jawabannya yaitu dengan "Pemahaman diri". Pemahaman diri adalah suatu proses memahami diri sendiri tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Melihat bakat dan minat yang telah dianugerahkan Tuhan kepada kita, tidak bisa dengan teropong atau kaca pembesar, tetapi harus dengan pemahaman diri. Biasanya yang kita fahami lebih dulu adalah minat. Kita suka bidang apa, tentang apa, melakukannya bagaimana ? Setelah diketahui, lalu coba dilatih, terus dilakukan berulang-ulang dengan sabar dan tekun hingga hasilnya kelihatan. Kalau anda berbakat dalam bidang itu, anda akan merasa senang

dalam hal tersebut. Menjajagi bakat memerlukan waktu dan proses yang cukup lama. Semakin banyak dan sering dilatih, bakat kita akan lebih cepat tampak. Bakat kita akan tampak melalui beberapa tahapan. Mula-mula berupa potensi. Kalau hal ini dilatih terus dan mendapat dukunga dari lingkunga maka aka muncul menjadi kemampuan. Kemampuan dioptimalkan lagi akan menjadi prestasi.

Keadaan fisik dan hal-hal yang termasuk kekuata non fisik adalah merupakan modal dasr dari kita untuk mengembangkan diri, meningkatkan kemampuan dan prestasi. Hal-hal yang termasuk kelemagan non fisik perlu diperbaiki agat tidak menghambat.

a. Tulislah ciri-ciri fisik anda pada format berikut ini

No.	**Keadaan Fisik Saya**	**Ciri-Ciri**
1	Usia saya sekarang	
2	Berat badan saya	
3	Tinggi badan Saya	
4	Golongan darah saya	
5	Warna kulit saya	
6	Warna rambut saya	
7	……	

b. Tulislah Sifat-sifat dirimu, kemudian diskusikan dengan teman-temanmu, hasilnya kamu tulis pada format bertikut ini :

No	Sifat yang ada pada diri saya	Penilaian teman-teman saya			
		Tini	……	……	……
1	Hemat	Ya	……	……	……
2	Kasar	Tegas	……	……	……
3	Ramah	Kadang - kadang	……	……	……
4					
5					
6					
7					

BERPIKIR POSITIF

---

1. Pentingnya Berpikir Positif

Kalau kita mendengar kata positif pasti kita akan terbayang hal-hal yang baik saja, berpikir positif, bertindak positif, berkelakuan positif yang artinya adalah sesuatu yang baik-baik saja. Dalam menjalani hidup, tentu saja kita sebagai manusia selalu ada masalah n tantangan yang diberikan Tuhan Yang Mahaesa. Apa yang Tuhan berikan itu pastilah untuk menguji kita sebagai hamba apakah tetap berada dijalan-Nya atau tidak. Setiap orang punya masalah tapi yang membedakan orang yang satu dengan yang lain adalah bagaimana orang tersebut me-manage dan menyikapi masalah yang dihadapi.

Secara sadar ataupun tidak, kita sering mengeluh dan berpikir negatif terhadap keadaan atau situasi yang kita alami. Berpikiran negatif kepada sesama manusia saja tidak baik, apalagi kalau kita sampai berpikiran negatif kepada Sang Pencipta?!

2. Manfaat Berpikir Positif dan Senyum

Sudah tidak diragukan lagi bahwa hanya dengan berpikir positif badan kita menjadi sehat, tidak sakit-sakitan, atau bahkan sukses dalam bisnis. Memang dengan berpikir positif urat-urat saraf kita menjadi tidak tegang, sehingga pikiran menjadi jernih, mudah memutuskan hal-hal yang penting. Selain berpikir positif, senyum juga sangat besar pengaruhnya terhadap diri kita. Saya sering menganjurkan teman-teman meluangkan waktunya untuk tersenyum

Orang yang sedih bisa gembira dengan senyum. Orang marah akan reda jika bisa tersenyum. Jika tidak bisa tersenyum, dipaksakan untuk tersenyum dengan cara menarik ujung bibir seperti orang yang sedang tersenyum. Dengan cara tersebut sudah terbukti mengendorkan urat saraf yang tegang.

Dalam buku *The Secret* juga diungkapkan bahwa pikiran positif menjadi dasar utama dalam mencapai kesuksesan. Bahkan orang yang sakit pun akan sembuh hanya dengan berpikir positif. Tetapi mudahkah kita untuk berpikir positif?

Jadi, dengan berpikir positif dan senyum, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, saraf tidak tegang, dan bekerja akan menjadi lebih lagi. Mari kita mulai hari-hari dengan berpikir positif dan senyum serta syukur.

3. Menuju Sukses : Berpikir Positif

Percaya atau tidak, sikap kita adalah cermin masa lampau kita, pembicara kita di masa sekarang dan merupakan peramal bagi masa depan kita. Maksudnya apa ? Ya, bahwa kondisi masa lalu, sekarang dan masa depan kita dapat tercermin dari bagaimana sikap kita sehari-hari. Camkan satu hal, sikap kita merupakan sahabat yang paling setia, namun juga bisa menjadi musuh yang paling berbahaya. Bagaimana sikap mental kita adalah sebuah pilihan; positif ataukah negatif.

Jika kita seorang yang berpikiran positif, kita pasti mampu menghasilkan sesuatu. Kita akan lebih banyak berkreasi daripada bereaksi. Jelasnya, kita lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif daripada terus saja memikirkan hal-hal negatif yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidak-tidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan.

Dari beberapa buku yang saya baca beberapa tips berikut terbukti cukup membantu. Cobalah untuk menjalankan kegiatan-kegiatan berikut ini sebanyak mungkin dalam hidup kita. Sebagaimana untuk mencapai hal-hal lainnya, untuk menjadi seorang yang berpikiran positif, prosesnya harus dilakukan secara terus-menerus :

a. Pilihlah sebuah kutipan yang bernada positif setiap minggunya dan tulislah kutipan tadi pada selembar kartu berukuran 3 x 5. Bawalah kartu tadi setiap hari selama seminggu. Baca dan camkanlah kutipan

tadi secara berkala dalam sehari dan jadikan afirmasi, misalnya di meja kerja Anda, di *dashboard* mobil, atau di cermin kamar mandi. Jadikanlah setiap kutipan tersebut bagian pemikiran Anda selama seminggu itu.

b. Pilihlah seseorang yang Anda anggap berpikiran negatif. Cobalah cari hal-hal yang positif dalam diri orang itu dan ubahlah pikiran-pikiran negatif Anda mengenai orang tersebut dengan hal-hal positif tadi.

c. Pilih satu hari istimewa dalam seminggu dan jadikanlah hari itu sebagai "hari 10". Bangunlah pada pagi hari dan yakinlah bahwa setiap orang yang akan Anda temui bernilai "10", dan perlakukanlah mereka secara demikian. Anda pasti akan heran sendiri melihat tanggapan yang akan Anda peroleh dari orang-orang yang selama ini Anda anggap remeh.

d. Tandai suatu hari dalam seminggu sebagai "hari berpikiran positif." Hapuslah kata-kata "tidak dapat," "tidak pernah," / kata-kata lain yang senada, usahakan agar Anda menemukan cara untuk mengatakan apa yang bisa Anda lakukan.

e. Paling tidak sekali dalam seminggu, carilah suatu kesempatan untuk bisa memberi kepada orang lain dengan tulus. Lakukanlah suatu yang khusus pada suami/istri ataupun anak-anak Anda. Berbuatlah suatu kebaikan pada seseorang yang belum Anda kenal.

Siapa yang ingin sukses ?
Kuncinya jangan pernah sekali-kali berpikiran negatif !
Buang jauh-jauh hal-hal negatif ;
juga kalimat-kalimat negatif dari pikiran Anda !
Jangan pernah ada lagi kalimat-kalimat seperti :
"Pasti gagal;
Kami belum pernah melakukannya;
Kami tak sanggup melakukannya;
Saya belum siap melakukannya;
Itu bukan tanggung jawab kami;
dan sebagainya".

4. Membangun Sikap Berpikir Positif

Ada 12 cara untuk membangun sikap menjadi lebih positif, antara lain :

1. Kamu bisa memilih bersikap optimis
2. Kamu bisa memilih menerima segalanya apa adanya
3. Kamu bisa memilih cepat pulih
4. Kamu bisa memilih cerita
5. Kamu bisa memilih bersikap antusias
6. Kamu bisa memilih lebih peka
7. kamu bisa memilih humor
8. Kamu bisa memilih sportif
9. Kamu bisa memilih rendah hati
10. Kamu bisa memilih bersyukur
11. Kamu bisa memilih beriman
12. Kamu bisa memilih berpengharapan

"Semoga harapanmu tercapai dan berbahagialah hari ini"

POTENSI DIRI

---

1. Mengenali Potensi Diri

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kekuatan dan potensi masing-masing. Tapi sampai saat ini masih banyak yang belum menyadari potensi di dalam dirinya sendiri. Padahal potensi setiap orang sangat menunjang kesuksesan hidupnya jika diasah dengan baik. Berikut tips mengenali potensi diri :

a. Kenali diri sendiri

Coba buat daftar pertanyaan, seperti: apa yang membuat Anda bahagia; apa yang Anda inginkan dalam hidup ini; apa kelebihan dan kekuatan Anda; dan apa saja kelemahan Anda. Kemudian jawablah pertanyaan ini secara jujur dan objektif. Mintalah bantuan keluarga atau sahabat untuk menilai kelemahan dan kekuatan Anda.

b. Tentukan tujuan hidup

Tentukan tujuan hidup Anda baik itu tujuan jangka waktu pendek maupun jangka panjang secara realistis. Realistis maksudnya yang sesuai dengan kemampuan dan kompetensi Anda. Menentukan tujuan yang jauh boleh aja asal diikuti oleh semangat untuk mencapainya.

c. Kenali motivasi hidup

Setiap manusia memiliki motivasi tersendiri untuk mencapai tujuan hidupnya. Coba kenali apa motivasi hidup Anda, apa yang bisa melecut semangat Anda untuk menghasilkan karya terbaik, dan sebagainya. Sehingga Anda memiliki kekuatan dan dukungan moril dari dalam diri.

d. Hilangkan *negative thinking*

Buanglah pikiran-pikiran negatif yang bisa menghambat langkah Anda mencapai tujuan. Setiap kali Anda menghadapi hambatan, jangan menyalahkan orang lain. Lebih baik coba evaluasi kembali langkah Anda mungkin ada sesuatu yang perlu diperbaiki. Kemudian melangkahlah kembali jika Anda telah menemukan jalan yang mantap.

e. Jangan mengadili diri sendiri

Jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan dalam mencapai tujuan Anda, jangan menyesali dan mengadili diri sendiri berlarut-larut. Hal ini hanya akan membuang waktu dan energi. Bangkit dan tataplah masa depan. Jadikan kegagalan sebagai pengalaman dan bahan pelajaran untuk maju. Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak di mana setiap remaja puteri merasa tertantang untuk mencari jati dirinya sesuai dengan karakter dan panggilan jiwa. Terlebih lagi, saat ini remaja hidup di zaman yang bergerak sangat cepat, dengan kemajuan teknologi informasi mengakibatkan derasnya informasi tentang budaya baru yang menawarkan berbagai pilihan dan nilai-nilai baru bagi mereka. Perkembangan arus informasi inilah yang juga memengaruhi proses pencarian jati diri dan potensi yang dimiliki. Sementara pada saat yang bersamaan, para remaja dihadapkan pada norma dan nilai yang berlaku di lingkungan sekitarnya yang memberikan keterbatasan ruang untuk berkespresi. Situasi seperti ini yang memungkinkan terjadinya erosi identitas diri disebabkan oleh karena sang remaja puteri tidak memiliki kebebasan untuk mengekspresikan diri seperti apa yang dia kehendaki, dan kemudian merasa harus tampil sebagai "orang lain". Potensi diri merupakan modal yang perlu kita ketahui. Kita gali dan kita maksimalkan. Karena sesungguhnya perubahan hanya bisa terjadi jika kita mengetahui potensi kita**.** Lalu mengarahkannya kepada tindakan yang tepat dan teruji. Jika itu terjadi, kita akan memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk melakukan sesuatu denga mantap. Ketahuilah sesungguhnya manusia memiliki dua sisi sikap potensial yang menonjol. Sisi positif dan sisi negatif. Kedua sisi ini masing-masing memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan diri kita. Baik buruknya diri kita merupakan refleksi dari dorongan positif atau negatifnya sikap kita. Karena Sikap menentukan segalanya. Potensi diri dapat digali dengan tahap mengenali diri. Bagaimana kita akan dapat menggali potensi dalam diri kita, tanpa kita mengetahui seperti apa diri kita sendiri.

2. Menggali Potensi Diri

Faktor-faktor apa saja yang membuat potensi diri Anda bisa tergali?

1. **Percaya diri**. Kurangnya percaya diri bisa menghilangkan kesempatan Anda untuk menggali potensi diri Anda, akan tetapi tidak menghilangkan potensi.
2. **Hobi dan minat**. Jika Anda mengerjakan sesuatu yang Anda sukai bahkan sebagai hobi atau minat pasti akan menghasilkan sesuatu yang memuaskan (seharusnya). Jadi cobalah gali potensi yang sejalan dengan minat Anda, akan tetapi jangan lupakan yang bukan minat Anda.
3. **Pergaulan**. Misal jika Anda punya pergaulan yang baik dengan orang yang pintar maka Anda akan jadi pintar.

INTEGRITAS DIRI

A. Kebutuhan Dasar Manusia

Para psikolog mengatakan, rasa sukses dan bahagia akan diraih jika seseorang bisa menggabungkan tiga kecerdasan, yaitu intelektual, emosional, dan spiritual.

Kecerdasan intelektual (IQ) berkait dengan keterampilan seseorang dalam menghadapi persoalan teknikal dan intelektual. Jika pendidikan di Indonesia mengabaikan aspek keunggulan IQ, sulit bagi Indonesia untuk bersaing dalam bidang sains dan teknologi pada era global.

EQ yang tinggi akan membantu seseorang dalam membangun relasi social di lingkungan keluarga, kantor, bisnis, ataupun social. Bagi seorang manajer, kecerdasan emosional merupakan syarat mutlak. Pelatihan EQ ini amat penting guna menumbuhkan iklim dialogis, demokratis, dan partisipatif karena semua menuntut adanya kedewasaan wmosional dalam memahami dan menerima perbedaan. Pluralitas etnis, agama, dan budaya akan menjadi sumber konflik laten jika tidak disertai budaya dialogis dan sikap empati.

Salah sau yang tidak kalah penting adalah kecerdasan spiritual (SQ). kecerdasan ini berkaitan dengan masalah makna, motivasi, dan tujuan hidup sendiri. Jika IQ berperan memberi solusi intelektual-teknikal, EQ meratakan jalan untuk membangun relasi social, SQ mempertanyakan makna, tujuan, dan filsafat hidup seseorang.

*Menurut **Danah Zohar** dan **Ian Marshall**, dalam buku **The Ultimate Intelligence,** kepandaian (IQ) dan popularitas (EQ) seseorang tidak akan memberi ketenangan dan kebahagiaan hidup jika tidak disertai kedalaman spiritual.*

*Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, berbagai pakar psikologi dan manajemen di Barat mulai menyadari betapa vitalnya aspek spiritualitas dalam karier seseorang. Yang fenominal, **Stephen R. Covey** meluncurkan buku **The 8th Habit** (2004). Padahal, selama ini, dia sudah*

menjadi ikon dari teori manajemen kelas dunia ***The Seven Habits****. Rupanya, Covey sampai pada kesimpulan, kecerdasan intelektualitas dan emosionalitas tanpa bersumber spiritualitas dan kehabisan energy dan berbelok arah.*

Sumber: Kompas

Tulisan di atas menunjukkan bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai potensi yang diberikan Tuhan. Potensi itu merupakan bekal untuk menjalani kehidupan seseorang. Berbagai potensi tersebut mewakili berbagai dimensi, seperti dimensi fisik, jiwa, dan rohani. Dimensi tersebut akan membentuk manusia menjadi lebih baik dan siap untuk dikembangkan.

Setiap manusia pasti mengalami perkembangan dalam hidupnya. Namun, perkembangan yang dialami setiap individu berbeda-beda. Menurut **Elizabeth B. Hurlock** dalam buku *Psikologi Perkembangan*, perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif (maju) yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Istilah perkembangan lebih bermakna pada perubahan secara kualitatif. Perubahan itu merupakan gabungan dari berbagai struktur dan fungsi tubuh yang kompleks, seperti kemampuan menggerakkan badan, berjalan,dan berbicara. Perubahan itu juga mencakup pertambahan beberapa sentimeter tinggi badan seseorang.

Pada dasarnya, ada dua proses perkembangan yang saling bertentangan dan terjadi secara serempak selama kehidupan, yaitu pertumbuhan (evolusi) dan kemunduran (involusi). Keduanya dimulai dari pembuahan (pertemuan antara sperma dan ovum) dan berakhir saat kematian. Dalam tahun-tahun pertama, pertumbuhan lebih banyak berperan daripada perubahan yang bersifat kemunduran yang juga terjadi semenjak kehidupan janin. Pada kehidupan selanjutnya, perubahan yang bersifat kemunduran lebih banyak berperan walaupun pertumbuhan tidak berhenti. Misalnya, rambut terus tumbuh, sedangkan sel-sel tubuh terus berganti.

Setiap manusia mengalami perkembagnan, baik fisik, emosi, social, kognitif (pikiran), maupun spiritual. Sebagai pribadi, manusia mengingnkan keseimbangan dalam perkembangan fisik, emosi, social, kognitif (pikiran), dan spiritualnya. Untuk dapat berkembang secara seimbang, setiap kebutuhan manusia harus terpenuhi dengan cukup. Misalnya, ketika merasa lapar, manusia perlu makan. Ketika manusia tidak tahu tentang sesuatu, manusia perlu belajar. Ketika manusia merasa sedih, manusia perlu sedikit tertawa agar merasa senang. Ketika manusia merasa kesepian, manusia perlu bergaul dengan teman. Ketika manusia merasa hidupnya "kering", manusia perlu ibadah agar hidup lebih sejuk dan bermakna.

Dalam buku *Tantangan Membina Kepribadian* disebutkan beberapa kebutuhan manusia. Kebutuhan itu mencakup kebutuhan jasmani, kebutuhan intelektual, kebutuhan emosional, kebutuhan social, dan kebutuhan rohani. Penjelasan berbagai kebutuhan dasar manusia dapat dilihat berikut ini.

1. Kebutuhan Jasmani/Fisik

Kebutuhan jasmani yang utama adalah pangan (makan), sandang (pakaian), dan papan (tempat tinggal). Namun, di antara kebutuhan jasmani tersebut terdapat kebutuhan yang paling utama, yaitu kebutuhan makan. Jika kebutuhan akan makan sudah terpenuhi dengan baik, kesehatan dan kebugaran akan tetap terjaga karena gizi sudah terpenuhi. Untuk menjaga kebugaran tubuh, kita juga perlu berolahraga dan beristirahat dengan cukup.

2. Kebutuhan Intelektual

Sebagai manusia, kita harus mengenal diri sendiri dan perlu mengenal dunia sekitar. Dunia sekitar kita sangat cepat berkembang dan bahkan sangat maju. Oleh karena itu, dibutuhkan perkembangan intelektual, agar tidak tertinggal dan dapat mengikuti perkembangan zaman. Kebutuhan intelektual biasanya, dikaitkan dengan kecerdasan otak, pemikiranrasional, pemikiran logis, serta kemampuan akademis. Kecerdasan intelektual , yaitu kecerdasan yang menitikberatkan kemampuan pikiran/rasio untuk menganalisis atau kemampuan untuk menggunakan informasi intelektual.

Yang termasuk kecerdasan intelektual adalah memiliki kemampuan berpikir untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, atau memiliki pengetahuan tentang suatu hal. Misalnya, Rudi mengguankan kemampuan matematikanya untuk menghitung hasil penjualan kue.

Menurut **Mas Udik Abdullah** dalam buku yang berjudul *Meledakkan IESQ dengan Takwa dan Tawakal,* kinerja akal dapat dioptimalkan dengan cara-cara berikut.

a. Mengatur pola makan. Makanan yang baik adalah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dan bermanfaat untk meningkatkan kenerja tubuh. Jika kinerja tubuh bisa bekerja secara optimal, maka kemampuan berpikir seseorang akan meningkat. Hal ini disebabkan otak dan seluruh syaraf tubuh juga akan bekerja dengan baik dan optimal.
b. Belajar dengan cara yang benar. Hal tersebut berkaitan dengan usaha untuk memiliki kemauan yang kuat dalam memperkaya pengetahuan, keterampilan, disiplin, berani menghadapi kesulitan dalam belajar, rajin, tekun, rajin membaca, bertanya jika tidak tahu, dan sebagainya.
c. Tidak malas mengulang pelajaran. Misalnya, dengan mengingat-ingat apa yang pernah dipelajari.
d. Tidak menyia-nyiakan waktu dengan aktivitas yang tidak bermanfaat dan merusak, seperti menonton film atau membaca cerita yang mengandung unsure pornografi.

3. Kebutuhan Emosional

Kebutuhan emosional sering disebut sebagai kebutuhan psikologis. Kebutuhan emosional meliputikemampuan menerima diri, kasih saying, rasa aman, kebebasan, dan kesuksesan. Dengan terpenuhinya kebuthan-kebutuhan emosional tersebut seseorang akan meningkatkan energy mentalnya dlam menumbuhkan kreativitas. Misalnya, orang yang bahagia dan mendaptkan cukup perhatian dari orangutan akan mengembangkan dunia di luar dirinya, seperti mencari informasi.

Daniel Goleman dalam buku *Emotional Intelligence* menyatakan bahwa keberhasilan dalam kehidupan lebih banyak ditentukan oleh kemampuan kita dalam mengelola emosi daripada kecakapan intelektual

(IQ) kita. Kecerdasan intelektual tidak ada nilainya jika emosi lebih dan tidak terkendali. Misalnya, berapa banyak orang yang meiliki skor IQ tinggi, namun gagal meraih prestasi karena sikapnya yang sering marah-marah dan mudah putus asa.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk “mendengarkan” bisikan emosi. Selain itu, kecerdasan emosional dapat menjadi sumber informasi penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan. Kecerdasan emosional juga mencakup kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya saat menghadapi situasu yang menyenangkan ataupun menyakitkan. Misalnya, orang yang memilii kecerdasan emosional tinggi tidak akan meminta sesuatu ketika orangtuanya sedang sedih atau kesal. Orang tersebut akan berpikir bahwa hal itu akan semakin memperburuk suasana dan ia tidak akan mendapat sesuatu yang diinginkan.

Kecerdasan emosional mencakup lima bidang utama, yaitu mengelola emosi (menunda kepuasan dan mengendalikan dorongan), mampu memotivasi diri dan disiplin diri untuk mencapai keinginan, mengetahui emosi seseorang, mempertimbangkan emosi orang lain, serta menangani hubungan antara dirinya dan orang lain.

Kebutuhan emosional dapat diupayakan sejak kanak-kanak dari orangtua mereka. Jika terus-menerus keperluan emosional seseorang terpenuhi, kecerdasan emosionalnya juga cenderung tinggi.

Meningkatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan cara-cara berikut.

a. Melatih diri agar bersikap tenang. Orang yang tidak tenang tidak akan punya kemampuan berpikir jernih, sehingga langkah yang ditempuhnya cenderung tidak memiliki perhitungan baik dan buruk. Jika menghadapi masalah atau kejadian apa pun, cobalah diam sesaat, tarik napas panjang, lalu keluarkan secara perlahan-lahan. Ucapkan dengan penuh penghayatan sebuah kalimat baik, misalnya “itu hal yang mudah”, “Tuhan, tolong aku”, atau “Aku pasti bisa menyelesaikannya”.

b. Berpikir sebelum bertindak. Manusia diberikan kelebihan oleh Tuhan berupa akal. Oleh karena itu, syukurilah nikmat tersebut. Caranya, gunakanlah akal tersebut untuk membedakan mana perilaku yang baik dan yang buruk. Akal juga dapat membuat kita mengetahui hall-hal yang bermanfaat dan yang merusak.
c. Memperlakukan orang lain seperti memperlakukan diri sendiri. Setiap orang ingin diperlakukan dengan baik. Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat memahami apa yang diinginkan dirinya dan orang lain sebagaimana dirinya ingin diperlakukan.
d. Sabar (menerima dengan ikhlas). Sabar itu meliputi sabar dalam menjalankan kebaikan, sabar dalam menjauhi yang berbahaya, dan sabar dalam menghadapi ujian hidup. Misalnya, ketika menghadapi kekalahan, cobalah menerimanya dengan ikhlas.
e. Menundukkan hawa nafsu. Cobalah menahan segala nafsu yang dianggap dapat membuat situasi menjadi lebih buruk. Pikirkan apa dampaknya jika kita mengikuti hawa nafsu yang negative. Misalnya, jika teman kita menyebar berita bohong tentang kita, tahanlah rasa marah kita. Caranya, tidak marah di depan orang banyak. Berpikirlah bahwa marah di depan umum dapat merusak nama baik kita. Temukanlah cara yang bijak untuk menegur kesalahannya. Temui ia secara pribadi. Lalul tanyakan alas an ia melakkukan hal itu. Setelah itu, mintalah ia untuk memperbaiki nama baik kita.

4. Kebutuhan Sosial

Kebutuhan social adalah kebutuhan yang berhubungan degnan orang lain. Kebutuhan ini tibul didasari pemahaman bahwa manusia merupakan makhluk social. Kebutuhan social antara lain penerimaan dan perhatian, status dan penghargaan, ambil bagian dan kerja sama, serta persahabatan dan cinta. Kebutuhan social dapat terjadi pada setiap orang yang ingin diterma dan diperhaitkan dalam suatu kelompok. Jika kita ditolak oleh kelompok tertentu, kita cenderung merasa kurang berharga. Oleh karena itu, kita akan berupaya agar ada anggota kelompok yang mau bermain dengan kita.

Kebutuhan akan status dan penghargaan juga diperlukan dalam kehidupan. Status berkaitan dengan kedudukan seseorang di antara orang lain. Misalnya, status sebagai pelajar, ketua kelas, kapten kesebelasan, dan ketua RT. Penghargaan adalah perhatian dalam bentuk respon positif, seperti kekaguman atau pujian dari orang lain.

Kebutuhan berpartisipasi dan bekerja sama juga sangat penting, baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat. Misalnya, menjadi salah satu panitia dalam perayaan 17 Agustus atau menjadi salah satu kakak asuh bagi anak yang tidak mampu. Alangkah tidak enaknya jika kita menyendiri atau bahkan dikucilkan oleh teman. Kesempatan untuk berpartisipasi dalam suatu aktivitas membuat kita merasa dihargai, berarti, dan bermanfaat bagi orang lain. Kita akan bangga terhadap kesuksesan yang dicapai secara berkelompok, baik bersama teman-teman maupun organisasi.

Persahabatan dan cinta juga termasuk kebutuhan social yang menuntut pemenuhan kebutuhan. Hidup tanpa sahabat dan orang yang dicintai akan terasa hambar dan tidak bergairah. Persahabatan adalah bentuk cinta yang sederhana. Dengan sahabat, kita dapat menumpahkan perasaan, rahasia, atau sekadar berbagi cerita.

Kita juga ingin mencintai dan dicintai. Dengan cinta, kita dapat berjuang menghadapi tantangan hidup. Kebutuhan akan cinta tidak selalu didapat melalui lawan jenis. Rasa cinta dapat diperoleh melalui orang-orang di sekitar kita, seperti orangtua, adik, kakak, saudara, atau teman. Inilah kebutuhan akan cinta yang terpenting.

5. Kebutuhan Rohani (Spiritual)

Kebutuhan rohani berhubungan dengan cinta Tuhan, penyelamatan, cita-cita, dan watak. Mengenal Tuhan tidaklah cukup. Kita juga harus mencintai-Nya karena Tuhan juga mencintai kita sebagai umat manusia.

Selain kecerdasan intelegensi dan kecerdasan emosional, kita juga harus mengenal kecerdasan spiritual. Seseorang yang dapat memenuhi kebutuhan rohani berarti mempunyai kecerdasan spiritual (SQ) yang tinggi/baik.

Kecerdasan spiritual dapat dipahami dengan kekuatan intuisi yang tajam untuk melihat kebenaran yang paling dalam. Kecerdasan ini akan masuk ke dalam tahap kesadaran dan tahap penghayatan hidup, sehingga membuat kita hidup lebih toleran, terbuka, jujur, adil, dan penuh cinta. Dari kecerdasn itulah, kita dapat menuju ke dalam kearfan dan dapat meraih kebahagiaan spiritual. Kecerdasan spiritual itu sendiri berada di seputar jiwa dan bersifat mempersatukan.

Menurut **Kisdarto Atmosoeprapto** dalam bukunya yang berjudul *Temukan Kembali Jati Diri Anda,* indikasi dai SQ yang telah berkembang dapat dilihat berikut ini.

a. Luwes atau fleksibel dan mudah menyesuaikan diri. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Ia yakin Tuhan memberikan berbagai potensi untuk dikembangkan. Ia juga yakin bahwa Tuhan akan selalu menjaga setiap hamba-Nya. Oleh karena itu, ia menganggap situasi atau hal baru sebagai tantangan yang dapat mengembangkan dirinya, sehingga membantunya mudah menyesuaikan diri dalam kondisi dan situasi apapun.
b. Mempunyai kesadaran diri yang tinggi. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual akan lebih mengenal siapa dirinya, bagaimana sifat dan karakternya dalam menghadapi suatu situasi, apa tujuan hidupnya, serta apa tugas dan kewajibannya. Ia juga akan memegang teguh prinsip hidupnya.
c. Kuat dalam menghadapi kesulitan. Orang yang memiliki kecerdasanspiritual akan mampu menemukan sisi positif dari setiap kejadian. Setiap kesulitan akan dimaknaisebagai sarana untuk meningkatkan keimanan dan keterampilan diri. Ia yakin bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian di luar batas kesanggupan haba-Nya. Oleh karena itu, ia akan menjalani segala kesulitan dengan penuh kesabaran.
d. Terinspirasi oleh visi dan nilai-nilai. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual akan berpikir sebelum melakukan sesuatu. Ia akan melakukan sesuatu yang sesuai dengan visi dan nilai-nilai yang diyakininya.

Misalnya, ia tidak berbohong karena berbohong dilarang agama dan dapat merusak kepercayaan orang terhadap dirinya.

e. Menolak tindakan yang bisa menimbulkan kerusakan. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual akan selalu menjaga setiap nikmat yang diberikan Tuhan. Misalnya, ia akan membuang sampah pada tempatnya. Ia menyadari bahwa pelanggaran terhadap hal itu akan merusak keindahan, kebersihan, dan kesehatan.
f. Melihat hubungan di antara keberagaman. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual akan mampu melihat hubungan agama atau nilai spiritual dari setiap perilaku atau sesuatu hal. Misalnya, kehebatan cara kerja otak tidak lain karena kehebatan Yang Menciptakan otak. Oleh karena itu, manusia patut bersyukur.
g. Selalu terangsang untuk menanyakan "Apa?" dan "Mengapa?". Lalu mencari jawabannya secara fundamental (mendasar).

B. Pengertian Integritas Diri

Integritas adalah kesamaan antara kata dan perbuatan. A adalah A, dan B adalah B. orang yang memiliki integritas adalah orang yang perkataannya bisa dipegang.

Integritas diri adalah suatu pemahaman yang membuat terwujudnya pemenuhan yang seimbang dan sinergis terhadap semua kebutuhan-kebutuhan manusia. Misalnya, terpenuhinya kebutuhan terhadap makanan, prestasi di sekolah, pergaulan, pelaksanaan ibadah, dan keikutsertaan dalam kegiatan social kemasyarakatan.

Manusia dapat berkembang secara utuh tanpa ada satu pun keperluan yang terabaikan. Dengan kata lain, kebutuhan-kebutuhannya akan terpenuhi secara seimbang, tepat, dan proporsional (sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan). Misalnya, makan secara teratur, belajar setiap hari, bergaul dengan teman, peduli terhadap sesame, dan melaksanakan kewajiban agama.

Integritas diri memungkinkan semua perasaan diungkapkan dengan kejujuran dan ketulusan meskipun kita harus melaksanakan sesuatu ytidak menyenangkan. Jika kita melakukannya dengan alasan yang benar,

semuanya akan dapat diterima. Individu-individu yang mempunyai integritas diri akan memancarkan kepercayaan diri dan sikap yang tidak mementingkan diri sendiri.

C. Manfaat Integritas Diri

Hidup yang terintegrasi adalah hidup yang terpenuhi kebutuhan dasar secara seimbang. Dalam kehidupan sehari-hari, kita perlu mengupayakan agar kebutuhan jasmani, intelektual, emosional, social, dan rohani terpenuhi secara seimbang. Apabila kita mampu mewujudkan integritas diri sendiri, kita akan memperoleh manfaat yang besar. Adapun manfaat-manfaat tersebut dapat dilihat berikut ini.

1. Secara fisik, kita akan merasa sehat dan bugar. Kita selalu siap melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari. Sebagai seorang siswa, kita harus menjaga kesehatan agar dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik. Jika kita sering sakit, kita akan sering ketinggalan pelajaran. Di sekolah, kita sering menjumpai teman-teman yang terkena penyakit, seperti flu, sakit mata, dan cacar. Jika kesehatan kita terjaga degnan baik, kita tidaak akan mudah tertular penyakit-penyakit tersebut. Hal yang sangat penting adalah kita menyadari bahwa kesehatan dan kebugaran fisik akan mempengaruhi kondisi mental. Ingatlah semboyan, di dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yng sehat.
2. Secara intelektual, kita dapat mengoptimalkan kemampuan otak kita. Otak kita terlatih berpikir secara ilmiah, terlatih menganalisis, dan terlaith membuat kesimpulan yang logis dan rasioanal. Kita semakin mampu mengembangkan sifat kritis dan rasional. Selain itu, kita juga mampu mengolah berbagai data dan informasi yang samapi kepada kita. Kemampuan intelektual yang baik memungkinkan kita untuk mengikuti program studi yang kita inginkan. Dengan kemampuan menganalisis yang baik, kit adapt menjahkan diri dari asumsi-asumsi yang bersifat subjektif semata. Orang yang mampu melakukan penelitian dan menghasilkan berbagai penemuan ilmiah adalah orang-orang yang berhasil mengembangkan kemampuan intelektual secara memadai.

3. Secara emosional, kemampuan EQ dalam diri seseorang akan membuat orang itu menjadi penuh motivasi, sadar diri, empati, simpati, solidaritas tinggi, dan sarat kehangatan emosional dalam interaksi kerja. Kematangan emosional yang dimiliki seseorang akan membuatnya dapat bekerja di bawah tekana. Itulah sebabnya ada banyak orang yang memiliki IQ sedang bahkan rendah, namun dapat sukses dalam hidupnya karena memiliki EQ yang tinggi, namun mengalami kegagalan dalam hidupnya karena memiliki tingkat EQ yang rendah. Kecerdasan emosional berada di wilayah emosi dan bersifat asosiatif. Kecerdasan itu akan membuat seseorang mampu menyesuaikandiri terhadap apapun yang sedang dihadapinya.
4. Secar spiritual, kita dapat memaknai segala sesuatu, termasuk pengalaman-pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, seperti keberhasilan, kegagalan, dan penderitaan. Kecerdasan spiritual membuat kita dapat melihat berbagai kenyataan atau fenomena kehidupan dalam perspektif yang lebih dalam, utuh, dan menyeluruh dalam mengatasi keragaman dan perbedaan yang dihadapi. Kecerdasan ini juga membuat seseorang tidak mudah terombang-ambing oleh kekacauan yang terjadi akibat arus gelombang yang kuat.
5. Secara social, kita semakin mampu mengembangkan hubungan baik satu sama lain. Kita semakin betah bersama orang lain dan mau bekerja sama untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menuntut kekompakan dan kerja sama yang baik. Kita memiliki kepekaan hati dan perasaan untuk selalu memberi tempat bagi orang lain di dalam hati kita. Misalnya, interaksi dengan lingkungan sekitar membuat kita tahu kesulitan orang lain. Hal tersebut akan mendorong kita untuk ikut membantu sehingga kita merasa berharga dan bermanfaat bagi orang lain. Kepekaan seperti ini akan membuat kita lebih tanggap terhadap kebuthan dan harapan orang lain, sehingga turut membuat suasana hidup bersama menjadi nyaman, damai dan menyenangkan. Situasi seperti inilah yang menjadi dambaan hati setiap orang.

D. Pribadi yang Memiliki Integritas Diri

Menurut **Antonius Atosokhi Gea,** seorang pribadi yang memiliki integritas diri yang tinggi akan tampak sebagai berikut.

1. Selalu tampil dengan fisik segar dan bugar. Tidak banyak keluhan mengenai kesehatan fisiknya. Ia dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang banyak melibatkan fisik. Bahkan, tugas-tugas berat sekalipun dapt diatasinya.
2. Dapat diandalkan secara intelektual. Orang yang dimaksud adalah orang yang intelek dan mudah mempelajari hal baru dengan cepat. Ia dapat mempelajari banyak hal, senang melibatkan diri dalam kegiatan penelitian, mampu mencari solusi/pemecahan dari masalah yang ada, serta kritis dan rasional dalam bertindak.
3. Tidak mudah terbawa emosi, sabar, dan kuat dalam menghadapi tantangan atau tekanan. Ia mapu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda. Selain itu, ia memiliki motivasi yang tinggi dalam menjalankan kegiatannya. Misalnya, tidak akan bersedih ketika putus cinta karena dapat membuatnya malas untuk makan, bergaul, atau belajar.
4. Memiliki kehidupan rahani yang mendalam. Ia mampu bersikap arif dan bijaksana dalambertindak, serta tidak hanya menggunakan pertimbangan ekonomi dan untung rugi saja dalam mengambil keputusan. Ia memiliki orientasi nilai moral atau agama sebagai penuntun penting dalam hidupnya. Selain itu, ia juga berani dan bertanggung jawab dalam bertindak, adil, dan berpikiran maju.
5. Luwes dalam pergaulan. Ia suka berada di tengah-tengah orang lain dan mau bekerja sama dengan banyak orang. Hal ini akan memudahkannya diterima dan menerima orang lain. Oleh karena itu, orang lain merasa senang dan beruntung dapat bergaul dengannya.

PENTINGNYA ASERTIF

A. Pengertian Asertif

Asertif adalah kemampuan untuk mengomunikasikan pikiran, perasaan dan keinginan secara jujur pada orang lain tanpa merugikan orang lain.

Apabila kita mampu mengungkapkan perasaan negatif (marah, jengkel) secara jujur sesuai dengan apa yang kita rasakan tanpa menyalahkan orang lain, maka kita telah mampu berperilaku asertif. Berperilaku asertif, tidak hanya terbatas untuk mengungkapkan perasaan yang positif (senang) tetapi juga yang negatif.

AGRESIF : lawan dari asertif = perilaku menyerang orang lain dengan kata-kata yang kasar, mempermalukan, merendahkan, melecehkan, menyalahkan, marah-marah yang cenderung merugikan orang lain.

NON ASERTIF : tidak mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain dengan tidak mengatakan apapun dan menggerutu dalam hati yang sama sekali tidak dipahami oleh orang lain.

B. Karakteristik Orang Asertif

Orang yang berperilaku asertif memiliki karakteristik antara lain :

1. Mampu dan terbiasa mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain.
2. Meminta pertolongan pada orang lain pada saat membutuhkan pertolongan.
3. Sering bertanya pada orang lain pada saat sedang bingung.
4. Pada saat berbeda pendapat dengan orang lain, mampu mengungkapkan pendapatnya secara jujur dan terbuka.

5. Memandang wajah orang yang diajak bicara pada saat berbicara dengannya.
6. Pada saat tidak ingin melakukan sesuatu pekerjaan, mampu berkata tidak.

C. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Faktor pengalaman masa kanak-kanak. Faktor tersebut dapat mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain :

1. Apabila pada masa kanak-kanak terbiasa takut untuk mengungkapkan apa yang kita rasakan karena takut orang lain tidak menyukai kita dan takut mengecewakan orang lain, maka hal ini dapat mengakibatkan kita berperilaku non asertif ketika dewasa.
2. Bila pada masa kanak-kanak, kita terbiasa meluapkan emosi tanpa kontrol maka hal ini mengakibatkan kita berperilaku agresif ketika dewasa.

3 Pola Interaksi

Ada 3 pola interaksi yang terbentuk sebagai hasil pengalaman pada masa kanak-kanak, yaitu :

1. I'm not OK – You're OK

Saya tidak OK – kamu OK, maksudnya adalah : saya harus yakin bahwa apa yang saya katakan tidak akan menyinggung perasaanmu. Pola interaksi ini merupakan perilaku non asertif, karena membiarkan diri kita pasif dengan alasan takut mengecewakan orang lain.

2. I'm OK – You're not OK

Saya OK – kami tidak OK. Maksudnya : orang lain patut mendapatkan kemarahan dan hinaan dari saya. Pola ini merupakan perilaku agresif, karena bila kita membuat orang lain tidak nyaman dengan apa yang telah kita katakan.

3. I'm OK – You're OK

Saya OK – kamu OK. Maksudnya : saya bebas mengungkapkan apa yang saya rasakan dan saya bertanggung

jawab terhadap perasaan saya. Pola interaksi ini merupakan perilaku asertif karena kita bebas mengungkapkan apa yang kita rasakan tanpa membuat orang lain merasa tidak nyaman.

D. Dampak Perilaku Asertif

Perilaku asertif seseorang dapat menimbulkan dampak seperti :

1. Tidak membiarkan orang lain mengambil manfaat dari kondisi yang kita alami, dan orang lain juga memiliki kebebasan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan.
2. Tidak berperilaku agresif pada orang lain, bahkan menerima kehadiran orang lain dengan sikap terbuka.
3. Kedua belah pihak yang berkomunikasi merasa nyaman, tidak ada yang ingin menyakiti lawan bicaranya dan tidak ada yang merasa disakiti hatinya.
4. Tidak ada pihak yang merasa disalahkan dan dihina oleh keberadaan emosi negatif yang dirasakan oleh lawan bicaranya.
5. Lawan bicara tidak terpancing untuk memberikan respons emosional.

E. Cara Menumbuhkan Perilaku Asertif

Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain :

1. Berusahalah dan biasakanlah berbicara dengan rasa percaya diri.
2. Berusahalah dan biasakanlah mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan jelas pada orang lain.
3. Biasakanlah memandang wajah orang yang Anda ajak bicara.
4. Biasakanlah mengungkapkan pendapat kita secara jujur dan terbuka pada orang lain.
5. Apabila Anda tidak ingin melakukan suatu pekerjaan maka katakan “tidak” (dengan kata-kata, nada, alasan yang bisa dimengerti serta diawali “maaf”).
6. Responslah emosi Anda dengan cara yang sehat untuk menghindari perilaku agresif.

Beberapa Langkah untuk Merespons Emosi Secara Sehat

1. Sadarilah emosi Anda, perhatikan emosi apa yang Anda rasakan. Misalnya : Apakah Anda takut? Apakah Anda senang?
2. Akuilah emosi Anda : Perhatikan emosi apa yang Anda rasakan dan kira-kira seberapa kuat.
3. Selidikilah emosi Anda tersebut tanpa ada penilaian. Katakan "Saya merasa terlalu tegang, jangan-jangan saya akan mengatakan hal-hal yang sebenarnya tidak ingin untuk dikatakan".

PEMAHAMAN DIRI & POTENSI DIRI

---

1. Mengenali Diri

Siapa saya ?

Pertanyaan seperti di atas sangat sederhana, tetapi memerlukan jawaban yang sangat mendalam, karena banyak aspek dari diri yang harus di ungkap, diantaranya : Kelebihan dan kekurang saya, baik yang menyangkut fisik, psikis, minat dan bakat, cita-cita, kepribadian, kebutuhan-kebutahan pokok, gaya hidup yang saya inginkan, dan lain sebagainya.

Manusia sebagai makhluk yang unik, artinya antara yang satu dengan yang lain berbeda, tentu mempunyai jawaban yang berbeda pula dalam menjabarkan pertanyaan di atas. Dan tidak menutup kemungkinan dalam perjalanan hidup Anda jabaran itupun dapat berubah-ubah. Hal ini di karenakan porses pengenalan dan pemahaman diri akan terus berlangsung dengan waktu yang tidak terbatas dan sepanjang waktu itu pula manusia akan terus berkembang.

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kekuatan dan potensi masing-masing. Tapi sampai saat ini masih banyak yang belum menyadari potensi di dalam dirinya sendiri. Padahal potensi setiap orang sangat menunjang kesuksesan hidupnya jika diasah dengan baik. Berikut tips mengenali potensi diri :

f. Kenali diri sendiri

Coba buat daftar pertanyaan, seperti: apa yang membuat Anda bahagia; apa yang Anda inginkan dalam hidup ini; apa kelebihan dan kekuatan Anda; dan apa saja kelemahan Anda. Kemudian jawablah pertanyaan ini secara jujur dan objektif. Mintalah bantuan keluarga atau sahabat untuk menilai kelemahan dan kekuatan Anda.

g. Tentukan tujuan hidup

Tentukan tujuan hidup Anda baik itu tujuan jangka waktu pendek maupun jangka panjang secara realistis. Realistis maksudnya yang sesuai dengan kemampuan dan kompetensi Anda. Menentukan tujuan yang jauh boleh aja asal diikuti oleh semangat untuk mencapainya.

h. Kenali motivasi hidup

Setiap manusia memiliki motivasi tersendiri untuk mencapai tujuan hidupnya. Coba kenali apa motivasi hidup Anda, apa yang bisa melecut semangat Anda untuk menghasilkan karya terbaik, dan sebagainya. Sehingga Anda memiliki kekuatan dan dukungan moril dari dalam diri.

i. Hilangkan *negative thinking*

Buanglah pikiran-pikiran negatif yang bisa menghambat langkah Anda mencapai tujuan. Setiap kali Anda menghadapi hambatan, jangan menyalahkan orang lain. Lebih baik coba evaluasi kembali langkah Anda mungkin ada sesuatu yang perlu diperbaiki. Kemudian melangkahlah kembali jika Anda telah menemukan jalan yang mantap.

j. Jangan mengadili diri sendiri

Jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan dalam mencapai tujuan Anda, jangan menyesali dan mengadili diri sendiri berlarut-larut. Hal ini hanya akan membuang waktu dan energi. Bangkit dan tataplah masa depan. Jadikan kegagalan sebagai pengalaman dan bahan pelajaran untuk maju. Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak di mana setiap remaja puteri merasa tertantang untuk mencari jati dirinya sesuai dengan karakter dan panggilan jiwa. Terlebih lagi, saat ini remaja hidup di zaman yang bergerak sangat cepat, dengan kemajuan teknologi informasi mengakibatkan derasnya informasi tentang budaya baru yang menawarkan berbagai pilihan dan nilai-nilai baru bagi mereka. Perkembangan arus informasi inilah yang juga memengaruhi proses pencarian jati diri dan potensi yang dimiliki. Sementara pada saat yang bersamaan, para remaja dihadapkan pada norma dan nilai yang berlaku di lingkungan sekitarnya yang memberikan keterbatasan ruang untuk berkespresi. Situasi seperti ini yang memungkinkan terjadinya erosi identitas diri disebabkan oleh karena sang remaja puteri tidak memiliki kebebasan untuk mengekspresikan diri seperti apa yang dia

kehendaki, dan kemudian merasa harus tampil sebagai "orang lain". Potensi diri merupakan modal yang perlu kita ketahui. Kita gali dan kita maksimalkan. Karena sesungguhnya perubahan hanya bisa terjadi jika kita mengetahui potensi kita**.** Lalu mengarahkannya kepada tindakan yang tepat dan teruji. Jika itu terjadi, kita akan memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk melakukan sesuatu denga mantap. Ketahuilah sesungguhnya manusia memiliki dua sisi sikap potensial yang menonjol. Sisi positif dan sisi negatif. Kedua sisi ini masing-masing memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan diri kita. Baik buruknya diri kita merupakan refleksi dari dorongan positif atau negatifnya sikap kita. Karena Sikap menentukan segalanya. Potensi diri dapat digali dengan tahap mengenali diri. Bagaimana kita akan dapat menggali potensi dalam diri kita, tanpa kita mengetahui seperti apa diri kita sendiri.

2. Menggali Potensi Diri

Potensi diri yang bersifat fisik (fisiologis)

Tuhan telah membekali manusia dengan kelengkapan fisik yang sempurna. Anggota badan dan organ tubuh yang ada padanya, memungkinkan ia bekerjadan beraktivitas dengan mudah

Potensi diri yang bersifat psikologis

Potensi adalah daya, kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan kemampuan yang memungkinkan untuk dapat dikembangkan. Potensi psikologi adalah kemampuan dan tekat yang bula untuk mengembangkan sesuatu

Potensi Akademis/Belajar

Sesuatu disebut berkualitas unggul jika sesuai dengan desain peruntukan atau kegunaannya. Demikian juga siswa atau pelajar yang berkualitas baik adalah yang mampu menyelesaikan tugas belajar atau akademik secara memadai

Potensi diri yang bersifat Spiritual Keimanan

Spirit adalah sumber kekuatan. Spirit adalah inti dan pusat hati nurani. Semua hal dalam hidup akan punya arti jika ada spirit bahkan hidup

itu pun, akan bermakna jika dilandasi spiritualisme dan keimanan. Tanpa spirit dan iman, semua akan melemah, hancur lalu sirna. Dalam suasana bencana atau perang. Seorang ibu dalam kondisi mengenaskan. Ia tertatih-tatih menyeret kakinya yang berlumur darah. Dengan sisa-sisa tenanganya, ia gapai bayinya yang menangis kahausan tergolek di pasir bebatuan. Meskipun ia lunglai dan pingsan. Ini karena spirit.

Faktor-faktor apa saja yang membuat potensi diri Anda bisa tergali?

a. **Percaya diri**. Kurangnya percaya diri bisa menghilangkan kesempatan Anda untuk menggali potensi diri Anda, akan tetapi tidak menghilangkan potensi.
b. **Hobi dan minat**. Jika Anda mengerjakan sesuatu yang Anda sukai bahkan sebagai hobi atau minat pasti akan menghasilkan sesuatu yang memuaskan (seharusnya). Jadi cobalah gali potensi yang sejalan dengan minat Anda, akan tetapi jangan lupakan yang bukan minat Anda.
c. **Pergaulan**. Misal jika Anda punya pergaulan yang baik dengan orang yang pintar maka Anda akan jadi pintar.

BAGAIMANA MENGENAL DAN MENGEKSPLORASI POTENSI DIRI

---

1. Apa itu Potensi Diri ?

Potensi artinya kemampuan atau kekuatan, yang bersifat fisik maupun psikis. Namun Potensi itu masih merupakan kekuatan dasar ("modal dasar") yang harus diwujudkan dan dibuktikan secara nyata. Bila tidak demikian, maka potensi itu akan terpendam.

Contoh : Bila seseorang siswa disebut berpotensi tinggi seharusnya prestasi belajarnya juga terbukti baik.

Potensi diri adalah semua kekuatan, kelebihan, kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, baik yang dibawa sejak lahir (secara genetik) maupun yang diperoleh dari pengalaman dan pelajaran (pendidikan).
(Sumber : Paket I Bimbingan karier, Depdikbud, 1984)

Nah, apa saja potensi Anda ? Bukankah setiap orang diberi sejumlah kekuatan dan kelebihan tertentu ! ?

2. Bentuk – bentuk Potensi

Persis seperti yang anda bayangkan, potensi memang banyak unsur dan ragamnya.
Potensi fisik misalnya, terdiri atas : keadaan jasmaniah, ukuran / bentuk dan penampilan fisik, kualitas inderawi (daya melihat, mendengar, dll);

daya tahan tubuh, kesegaran, kebugaran, kelenturan, kelincahan, kekuatan (gerak / kerja), keseimbangan, dan kesehatan (kesehatan gigi, mata, pernafasan, pencernaan, persendian, dll).

Potensi non fisik antara lain : Intelegensi (kecerdasan, bakat, minat, hobi, ciri / sifat kepribadian, kemantapan emosional, motivasi, sikap, kreativitas, daya tanggap, dan lain – lain.

Dewasa ini juga dikaji, tentang adanya potensi kecerdasan emosional (emotional qoutient), kecerdasan (kemampuan) dalam mengatasi kesulitan – kesulitan (adversity qoutient) dan potensi keimanan atau kecerdasan spiritual (spiritual qoutient).

3. Mengembangkan potensi diri

Kadang kita prihatin, melihat layu dan gugurnya kuncup bunga yang belum sempat mekar. Karena si empunya lalai tidak menyiramkan air segar.

Demikianlah kuncup – kuncup potensi diri kita. Ia butuh siraman air pengembangan. Ia butuh upaya dan kerja keras. Ia perlu kesabaran dan daya tahan. Lalaikah Anda, sang Empunya potensi itu ?

Sejenak telusurilah macam – macam potensi dan kekuatan Anda !!

a. Potensi Intelektual

Kemampuan intelektualnya adalah kecerdasan atau intelegensi. Satuan ukurannya ialah Intellegence Qoutient (IQ). Intelegensi adalah keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah, serta mengolah dan menguasi lingkungan secara efektif (Marthen Pali,1993).

Untuk mengetahui intelegensi dapat dilakukan dengan cara sekilas yakni mengamati hasil belajar sehari – hari (nilai ulangan harian sampai nilai rapor); atau secara teliti melalui pemeriksaan psikologis dengan tes intelegensi.

Yang terakhir ini menghasilkan angka – angka yang menggambarkan taraf kecerdasan tertentu, misalnya :

No.	IQ	Klasifikasi	Prestasi Minimal
1.	- 79	Kemampuan Intelektual Rendah	-
2.	80 – 89	Kemampuan Intelektual Di bawah rata – rata	5,5
3.	90 – 109	Kemampuan Intelektual Rata – rata	6
4.	110 – 119	Kemampuan Intelektual di Atas rata – rata	7
5.	120 – 135 +	Kemampuan Intelektual Superior	9

Sumber : Marthen Pali, 1993

b. Kecerdasan Sosial

Tingginya taraf kecerdasan rasional (otak) terbukti belum menjamin gemilangnya prestasi seseorang dalam kehidupan sehari – hari ketika belajar / bergaul dan berinteraksi sosial secara nyata. Untuk itu, ada upaya mengidentifikasi jenis kecerdasan lain.

Dicobalah menemukan kecerdasan jenis lain itu, dan dinamai kecerdasan sosial. Kecerdasan sosial ini, terdiri dari kepekaan sosial, komunikasi yang baik, empati, pengertian / pemahaman terhadap orang lain (Munandir, 1995).

c. Kecerdasan Emosional (Emotional Qoutient)

Kecerdasan emosional adalah intelegensi dunia perasaan seorang individu. Seorang pakar mengartikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali emosi (perasaan) diri sendiri dan emosi orang lain, memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi itu dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain (Goleman, 1999 dalam Ramli, 2001).

Bisa terjadi seseorang yang cerdas (otaknya) namun dapat menjadi sedemikian tidak rasional (menjadi “bodoh”). Mengapa ? Kcerdasan akademis (IQ) sedikit saja kaitannya dengan kehidupan

emosional. Dapat saja orang yang paling cerdas pun diantara kita, terperosok ke dalam nafsu tak terkendali dan meledak – ledak ! (Goleman, 1999).

d. Kecerdasan Emosional (Emotional Qoutient)

Bakat adalah kemampuan dasar seseorang untuk belajar / bekerja dalam tempo yang relatif pendek dibandingkan dengan orang lain, namun hasilnya justru lebih baik.

Contoh : Seseorang yang berbakat melukis, akan lebih cepat bisa dan cepat menyelesaikan pekerjaan melukis tersebut, dibandingkan dengan orang lain yang tingkat bakatnya dibawahnya. Bakat (aptitude) juga bermakna potensi yang akan diwujudkan di waktu yang akan datang. Maksudnya bakat menunjukkan adanya peluang saja, yakni peluang keberhasilan (Munandir, 1995). Maka tidak heran ada istilah bakat terpendam.

Dengan kata lain bakat harus disemaikan, diwujudkan, dan dikembangkan. Kalau tidak, lepaslah peluang keberhasilannya. Untuk mengembangkan potensi bakat perlu menggerakkan seluruh aspek

JENIS BAKAT

Menurut beberapa referensi test bakat, dikenali adanya contoh jenis – jenis bakat, yaitu : bakat verbal, bakat numerikal.

- Verbal : Konsep – konsep yang diungkapkan dalam bentuk kata – kata
- Numerikal : Konsep – konsep dalam bentuk angka – angka
- Skolastik : Kombinasi kata – kata dan angka – angka
- Abstrak : Aspek yang tidak berupa kata maupun angka, namun berbentuk pola, rancangan, diagram dengan ukuran – ukuran, bentuk dan posisi – posisinya.
- Mekanik : Prinsip – prinsip umum IPA, tata kerja mesin, perkakas, dan alat – alat lainnya.
- Relasi ruang : Mengamati, mencitrakan pola dua dimensi / berpikir dalam tiga dimensi.

- Kecepatan Ketelitian Klerikal : Tugas tulis menulis, ramu meramu untuk kantor, laboratorium dan lain – lain.
- Bahasa : Penalaran analitis tentang bahasa, misalnya untuk jurnalistik, stenografi, penyiar, editing, hukum, pramuniaga dan lain – lain.

e. Kecerdasan Spiritual

Suatu kecerdasan yang bersangkut paut dengan pengikatan diri dengan Zat Yang Maha Tinggi yaitu Tuhan.

Kecerdasan spiritual merupakan kepekaan batin seseorang untuk melihat dan merasakan perbedaan antara suatu kebaikan dan keburukan, suatu kemampuan diri untuk memilih dan berpihak kepada kebaikan dan merasakan nikmatnya seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi akan tidak mudah cepat putus asa, pantang menyerah, hidupnya akan penuh dengan harapan dan ketenangan hati. Ia sadar bahwa dirinya itu milik Tuhan Yang Maha Kuasa dan Tuhan adalah sumber kebaikan.

f. Minat (Interest)

Minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

Orang yang berminat pada suatu hal akan memberi perhatian, mencarinya, mengarahkan diri, berusaha mencapai / memperoleh sesuatu itu. (Munandir, 1995).

Minat dapat membangkitkan “power”, kekuatan, dorongan yang mengarahkan kepada optimalisasi pendakian objek tertentu. Dengan minat, seseorang dapat menghadapi hal yang berat menjadi ringan, yang jauh akan terasa dekat, pelajaran yang sulit terasa mudah.

Guilford, 1956, membedakan minat menjadi : minat vokasional menunjuk pada bidang – bidang pekerjaan.

Minat vokasional yaitu minat untuk memperoleh kepuasan dari kegiatan tertentu, misalnya petualangan, hiburan, apresiasi, artistik, ketelitian, dan lain – lain.

Minat Vokasional terdiri dari tiga faktor, yakni :

1. Minat profesional yakni minat dan keilmuan, ekspresi aestitis (seni), dan kesejahteraan sosial.
2. Minat komersial yaitu minat pada pekerjaan dunia usaha / bisnis, jual beli, periklanan, kesekretariatan, akuntansi dan sebagainya.
3. Minat kegiatan fisik yaitu minat mekanik (tata kerja mesin), kegiatan luar (out door).

Minat juga dapat dibedakan sebagai berikut :

1. Sekelompok orang yang suka / berminat bekerja dengan benda – benda (mesin, perkakas, tanaman di ruang terbuka).
2. Sekelompok orang yang berminat pada pekerjaan administrasi, mengolah angka dan data, taat pada peraturan dan cermat.
3. Mereka yang suka bisnis dan berorganisasi, mengajak / mempengaruhi dan mempresentasikan sesuatu.
4. Mereka yang berminat pada kegiatan sosial : mengajar, merawat komunikasi, memberi informasi, dan lain – lain.
5. Mereka yang berminat pada kegiatan ekspresi seni, intuitif, imajinasi dan kreativitas.
6. Mereka yang berminat pada kegiatan mengamati, meneliti, menganalisis, mengevaluasi, lebih banyak berpikir dari pada bertindak.

Sedangkan Kuder memilah minat menjadi : minat kegiatan luar (out door), mekanikal, komputasional, ilmiah, persuasif, artistik, kesusastraan, musik, pelayanan sosial, klerikal.

Catatan : minat adalah hasil belajar, artinya minat dapat berubah – ubah sesuai dengan perkembangan wawasan dirinya. Yang saat ini diminati, mungkin pada saat mendatang tak disukai lagi.

ADVERSITY QOUTIENT, APA ITU ?

Penelitian menunjukkan bahwa selain IQ dan EQ, penentu keberhasilan seseorang dalam hidupnya adalah juga kemampuan adversity Qoutient (AQ).

Adversity Qoutient adalah kemampuan seseorang untuk seberapa jauh dapat bertahan menghadapi kesulitan – kesulitan dan dapat mengatasi kesulitan – kesulitannya.

> Semua Kesulitan sesungguhnya merupakan kesempatan (peluang) bagi jiwa kita untuk tumbuh

Berikut ini akan dipaparkan lebih lanjut sari tulisan Paul G. Stoltz, Ph.D., 2000, tentang Adversity Qoutient ini.

Pada umumnya, ketika dihadapkan pada tantangan – tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan benar – benar teruji. Banyak orang yang mudah menyerah !

Mengapa ada banyak orang yang jelas – jelas sangat berbakat (cerdas) namun gagal menunjukkan dan membuktikan potensi dirinya ?

Sebaliknya tidak sedikit orang yang hanya memiliki sepersekian saja sumber daya (bakat dan kecerdasan) dan dengan kesempata yang sama justru bisa lebih unggul dan mempunyai prestasi melebihi yang diharapkan dan diperkirakan.

Manusia dilahirkan dengan dilengkapi satu dorongan inti manusiawi, yakni dorongan untuk terus mendaki.

Mendaki dalam arti luas adalah menggerakkan terus dan terus tujuan – tujuan hidup ke depan.

Misalnya : tujuan memperbaiki nilai rapor, menyelesaikan SMA / Perguruan Tinggi, berwiraswasta yang sukses, menjadi seorang pakar yang piawai, pengusaha yang berhasil, dan seterusnya termasuk tujuan menjadi hamba yang dekat dengan Tuhannya sehingga sukses dunia akhiratnya.

Yang jelas orang – orang yang sukses sama – sama memiliki dorongan yang mendalam (kuat) untuk berjuang, untuk maju, untuk meraih cita – cita, dan mewujudkan impian – impiannya.

Inilah kekuatan yang disebut adversity (adversity Qoutient), kemampuan untuk mendaki kehidupan ini dan siap bertahan dalam memecahkan kesulitan – kesulitan yang mungkin muncul.

Tipe – tipe dalam pendakian

Dalam perjalanan pendakian hidup ini banyak ditemui bermacam – macam tipe manusia.

Ada tiga tipe besar manusia, yakni :

1. Tipe “Quitters” (orang – orang yang berhenti)
   Mereka berhenti dan memilih tidak mendaki lagi, keluar, mundur dan menghindari kewajiban, tidak memanfaatkan peluang / kesempatan yang ditawarkan dan diberikan Tuhan dalam hidup ini.
2. Tipe “Campers” (orang – orang yang berkemah)
   Mereka giat mendaki tetapi di tengah perjalanan bosan, merasa cukup dan mengakhiri pendakian dengan mencari tempat datar dan nyaman untuk membangun tanda perkemahan kehidupan ini.

3. Tipe “Climbers” (para pendaki sejati / orang – orang yang seumur hiduo membaktikan diri pada pendakian menuju kehidupan sesungguhnya di hari akhir nanti.

Gaya Hidup Quitter, Camper dan Climber

1. Quitter (orang yang berhenti mendaki) memilih jalan hidup yang datar – datar saja dan mengambil yang lebih mudah saja. Ironisnya dengan cara itu, ia akan menderita pada saat yang memilukan adalah ketika ia menoleh kebelakang dan melihat bahwa ternyata kehidupannya tidak

optimal, kurang makna, banyak yang disia – siakan, sangat boros dalam waktu dan hidup.

Akibatnya ia menjadi murung, sinis, pemarah, frustasi, menyalahkan semua orang disekelilingnya dan membenci (iri hati) pada orang – orang yang terus mendaki kehidupan ini.

"Quitter" mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikirannya meski semua belaka. Berlakulah apa yang ditamsilkan bahwa orang – orang yang takut mati sesungguhnya tidak pernah benar – benar hidup.

2. Gaya hidup "Campers" (orang – orang yang berkemah). Pada mulanya kehidupannya penuh proses – proses pendakian dan perjuangan, cukup jauh ia mendaki namun ia memilih berbelok membangun kemah di lereng gunung kehidupan. Karena lelah mendaki, menganggap prestasi ini sudah cukup. Ia senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada, tak menengok apa yang masih mungkin terjadi.

   Gaya hidup "Campers" memfokuskan energinya pada kegiatan "mengukir – ukir" perkemahan dan mengisi isinya dengan barang – barang yang membuat nyaman.

   Ia melepaskan peluang untuk maju. "Campers" menciptakan semacam "penjara yang nyaman" sebuah tenda kehidupan yang terlalu enak untuk ditinggalkan.

   Contoh tipe "Campers" adalah orang – orang yang sudah memiliki pekerjaan bagus, gaji dan tunjangan yang layak, namun mereka telah melepas masa – masa penuh gairah, belajar dan tumbuh, energi kreatif. Mereka puas dan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri (Aktualisasi diri).

3. Gaya Hidup "Climbers" (pendaki sejati)

   Mereka menjalani hidup secara lengkap, mereka yakin bahwa langkah – langkah kecil saat ini akan membawa kemajuan dan manfaat jangka panjang. Pendaki sejati tidak lari dari tantangan dan kesulitan kehidupan.

Kisah terkenal Thomas Edisson, yang membutuhkan lebih dari 20 tahun dan 50.000 percobaan untuk menemukan baterai ringan, tahan lama, dan effisien sebagai catu daya mandiri. Seseorang pernah bertanya kepadanya “Mr. Edison, Anda telah gagal 50 kali apa yang membuat Anda tegar ?”

“Hasil! ”jawab Edison. Edison seorang “Climbers” yang yakin akan hasil ia optimistik.

“Climbers” yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana meskipun orang lain bersikap negatif dan sudah memutuskan bahwa jalan ini tidak mungkin ditempuh lagi. Meski sesuatu belum pernah dilakukan orang, bukan berarti tidak bisa dikerjakan.

Ingat Mahatma Ghandi? Ia tokoh spiritual India yang tanpa kekuasaan resmi, tetapi mampu menggalang kekuatan bangsanya untuk menggulingkan kolonial Inggris.

“Climber” tak kenal kata berhenti dalam kamus hidupnya. Saat batu besar menghadang atau menemui jalan buntu, mereka akan mencari jalan alternatif lain. Saat kelelahan atau jatuh mereka berintrospeksi diri dan terus bertahan “Climbers” memiliki kematangan dan kebijaksanaan, dalam memutuskan strategi mundur sejenak dalam rangka bergerak lebih maju lagi. Kamus hidupnya adalah tumbuh dan terus tumbuh dan belajar seumur hidup.

DEWASA ITU APA SIH ?

Tingkat kedewasaan seseorang tidak selalu berbanding lurus dengan usianya. Mereka yang lebih tua belum tentu lebih dewasa. Lalu, bagaimana mengukur tingkat kedewasaan seseorang ?

Ada beberapa aspek yang bisa dijadikan ukuran untuk menilai tingkat kedewasaan seseorang :

1. Intelektual

Dari segi ini kita dikatakan dewasa dilihat dari kemampuan kita membentuk pendirian. Artinya, kita punya pendirian atau prinsip yang jelas sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh situasi yang menuntut kita untuk bersikap . Tapi, tetap memperhatikan pendapat orang lain walaupun tidak bersandar pada pendapat itu. Kemampuan mengambil keputusan sendiri dengan tegas dan bebas berdasarkan bukti, alasan nyata dan nasihat baik dari orang lain, serta tertanggung jawab dengan segala keputusan kita. Tidak bingung kalau ada masalah, tapi dianalisis sebab-sebabnya sehingga bisa dicari kemungkinan-kemungkinan penyelesaiannya.

2. Emosional

Kita dikatakan sebagai orang dewasa secara emosional ditandai dengan kemampuan menerima emosi dan menguasainya secara wajar. Artinya, apapun emosi yang sedang kita alami, kita tetap bisa menguasai dan mengelolanya dengan baik. Tidak dipengaruhi rasa takut dan gelisah. Kita bisa mengintrol emosi sehingga tidak merugikan orang lain. Dari sini dapat dilihat bahwa orang dewasa juga punya kecerdasan emosi yang cukup tinggi.

3. Sosial

Kedewasaan kita dari segi sosial tampak dari keterbukaan terhadap orang lain. Sanggup membuat persahabatan. Tidak bergantung kepada siapa pun, tetapi bukan berarti kita tidak butuh orang lain. Kita bisa

menyesuaikan diri dan hormat dengan hukum, kebiasaan dan adat istiadat masyarakat di mana pun kita berada.

4. Moral

Dari segi moral dapat dilihat dari kesetiaan kita pada asas-asas moral dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Umumnya semakin dewasa diri kita, akan semakin mementingkan orang lain daripada diri sendiri.

5. Spiritual

Kedewasaan dari segi ini bisa dilihat dari cara berkeyakinan yang tidak sempit. Kita mampu bergaul dan membina hubungan baik dengan orang-orang yang keyakinannya berbeda dari diri kita. Kalau sudah mencapai hal itu, kita mampu mencintai orang lain tanpa batas-batas agama, ras, suku atau golongan.

Lalu, apakah seseorang yang disebut dewasa kemudian meninggalkan segala bentuk keceriaan, dan kegairahan hidup ? Tentu saja tidak. Orang dewasa tidak harus selalu bersikap seriut. Adakalanya orang dewasa juga bersikap jahil dan senang bercanda untuk memecah kebekuan atau menurunkan ketegangan.

Penghamat kedewasaan

Kedewasaan tidak selalu berhubungan dengan umur. Kadang ada orang yang umurnya boleh dibilang tua, tapi sikapnya masih kekanak-kanakan, suka menang sendiri, emosian dan enggak mau kalah. Tapi, ada yang sebaliknya walaupun usianya masih muda, dia mampu menjadi panutan teman-temannya.

Kedewasaan adalah proses perkembangan kepribadian. Karena proses, jadi nggak bisa instant. Tidak bisa hanya dengan berdandan ala orang dewasa terus jadi orang dewasa. Kedewasaan itu lebih ke sikap kita dalam menghadapi apa pun. Memang sih, mestinya yang umurnya lebih banyak dia akan lebih dewasa karena sudah mengalami banyak haldalam hidup dan lebih banyak belajar dari pengalaman. Tapi nyatanya tidak selalu begitu, ini karena pendewasaan dalam prosesnya bisa mengalami kemajuan, mandek bahkan mundur. Orang yang selalu belajar dari pengalaman dan suka intropeksi diri biasanya proses kedewasaannya

makin maju. Artinya, makin hari ia makin tumbuh menjadi manusia yang lebih bijaksana. Sebaliknya, orang yang cepat merasa puas sehingga marasa tidak perlu belajar lagi, manja, tidak mau dikritik dan selalu lari dari masalah akan mengalami hambatan dalam proses pendewasaannya.

Latihan

Ciri paling mencolok dari orang yang tidak dewasa adalah egoisme yang tinggi. Artinya, selalu mementingkan diri sendiri tanpa melihat kepentingan orang lain. Latihan pertama untuk menjadi dewasa adalah berlatih untuk mengurangi sifat egois kita.

Latihan selanjutnya adalah belajar untuk menerima diri sendiri apa adanya. Pada dasarnya orang menjadi egois karena ia tidak mampu untuk menerima dirinya sendiri apa adanya. Jadi, contoh eksplor diri sendiri kekurangan dan kelebihannya. Terimalah apa pun yang ada pada diri sendiri. Hanya dengan menerima diri sendiri apa adanya, kita akan mampu bersikap terbuka pada orang lain.

Mencintai semua yang ada dalam diri kita sendiri merupakan dasar untuk bisa mencintai semua manusia. Kalau kita mampu mencintai semua manusia apa adanya, itu berarti kita telah sampai di “puncak kedewasaan”.

Kuncinya adalah belajar…. Berlatih…. Belajar…. Berlatih teruuuuuuuuuuuuus !

MOTIVASI BERPRESTASI

A. Pengertian Dan Teori Motivasi

Motivasi adalah daya penggerak di dalam diri seseorang untuk berbuat sesuatu. Motivasi ini merupakan kondisi yang mendorong individu untuk berbuat sesuatu. Peran motivasi adalah sebagai pemasok daya (energizer) untuk bertingkah laku secara terarah (Gleitman 1986, Rebber 1988 dalam Muhibinsyah, 2000).

Filosofi Motivasi

Motivasi penting artinya dalam proses belajar siswa, karena fungsinya yang mendorong, menggerakkan, dan mengarahkan kegiatan belajar. Pada hakekatnya motivasi diyakini sebagai penguatan (reinforcement).

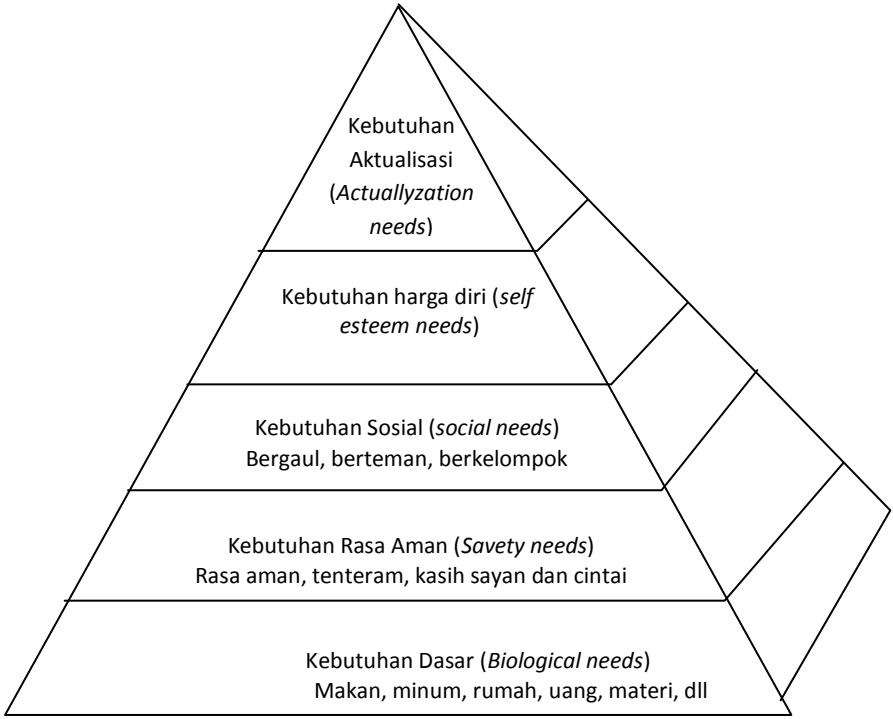
Contoh : perolehan nilai yang bagus dan pujian Guru akan menambah motivasi belajar.

Beberapa Teori Motivasi :

1. Teori Self – Worth

   Seorang individu belajar dari persepsi masyarakat bahwa seseorang itu dinilai/dihargai karena prestasinya. Kegagalan akan membuat perasaan diri yang tidak berharga.

2. Maslow dalam teori kebutuhannya menggambarkan motivasi dalam bentuk Piramida sebagai berikut :



Gambar Piramida Tingkat Kebutuhan Maslow

Implikasi Motivasi dalam Belajar . Kondisi yang sehat dalam fisik, suasana penuh kasih sayang dan keadaan yang aman, ada pengakuan dan penghargaan atas prestasi siswa, membangkitkan rasa ingin tahu, akan mendorong siswa untuk beraktualisasi mengembangkan diri.

Membangkitkan Motivasi

Bagaimana cara dan teknik membangkitkan motivasi berprestasi pada diri seseorang, seperti kasus di bawah ini!

Kasus :

Surya adalah teman Anda. Kepribadiannya terkesan santai, asal-asalan dan malas-malasan. Ia tak ada semangat untuk belajar keras. Ibadah yang wajib saja tidak berhasrat. Nilainya semakin terpuruk. Bahkan ia mulai acuh tak dengan kesuksesan.

B. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Secara umum Motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

a. Motivasi Intrinsik, yaitu dorongan yang bersumber dari dalam diri seseorang. Contoh : dorongan ingin makan, ingin berprestasi dan lain-lain.
b. Motivasi Ekstrinsik, adalah dorongan untuk melakukan sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Contoh : seseorang yang rajin karena mengharap mendapat pujian atau hadiah dan lain-lain.

Dalam keadaan sehari-hari sebaiknya motivasi tersebut merupakan kombinasi, namun yang paling efektif dan utama adalah motivasi intrinsik yang tumbuh dari dalam diri sendiri sehingga akan lebih bersifat permanen.

.Otak kita diibaratkan komputer yang dapat kita program sesuai apa yang kita inginkan, Anda sebaiknya memprogram diri agar memiliki motivasi tinggi. Tulislah pengalaman diri Anda atau pengalaman tentang kisah-kisah orang yang memiliki motivasi tinggi.

Orang yang motivasinya tinggi bukan berarti tidak pernah gagal. Tetapi bila gagal ia akan bangkit bahkan berusaha lebih keras lagi. Sampai akhirnya sukses. (*Weiner 1980 dalam Sri Esti Wuryani 2002*)

Motivasi berprestasi adalah untuk selalu berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses. Motivasi berprestasi lebih baik, lebih efisien, lebih berkualitas, meningkat dari hari kehari.

C. Kiat Memiliki Motivasi Berprestasi

Tanda-tanda orang yang memiliki dorongan kesuksesan tinggi, antara lain :

a. Lebih suka dan puas terhadap prestasi hasil usaha sendiri.
b. Memiliki keyakinan bahwa sukses itu bukan karena nasib mujur, tetapi hasil perjuangan.
c. Kegagalan bukan berarti sial, tetapi karena usahanya masih kurang.
d. Apapun hasil yang akan saya peroleh, saya akan tetap berusaha maksimal untuk melakukannya.
e. Dalam hidup kita akan senantiasa menghadapi masalah, bagi saya masalah harus dihadapi bukan dihindari bagaimanapun caranya saya harus menemukan pemecahan yang terbaik.
f. Bila saya gagal, saya tidak akan putus asa. Mencoba mencari tahu apa kesalahannya dan mengevaluasinya untuk menjadi pegangan dalam menentukan langkah berikutnya.
g. Selalulah berpikir positif dan berbahasa prestasi/optimistik = "MASIH ADA PELUANG, MASIH ADA JALAN!"

. Menumbuhkan Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi tidak dibawa sejak lahir, tetapi suatu proses yang dipelajari, dilatih, ditingkatkan dan dikembangkan. Berikut ini kiat-kiatnya :

a. Tetapkan tujuan (goal setting), sekecil apapun kegiatan itu harus ada tujuan.
b. Yakinlah, kita bisa berubah dan harus berubah!
c. Susunlah target yang masuk akal! Peningkatan selangkah demi selangkah!

d. Belajarlah dari orang yang sukses! Jangan dari orang-orang yang telah gagal! Sebab, hanya akan mendapatkan INFORMASI KEGAGALAN!
e. Tentukan fokus! Dalam satu waktu hanya ada satu fokus konsentrasi! Jangan terpecah, perhatikan kita!

MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

---

1. Faktor-faktor yang Dapat Membantu Meningkatkan Rasa Pecaya Diri

Setia indivu/seseorang cenderung mengharapkan dirinya berkembangan dan dapt menajdi lebih baik lagi. Perkembangan kemampuan/potensi seseorang tidak akan berwujud begitu saja apabila tidak diupayakan dan seberapa jauh seseorang mengupayakan sehingga bisa mewujudkan potensinya menjadi actual dan terwujud dalam sikap serta kepribadiannya. Hal ini dapt diperoleh apabila seseorang tersebut setidaknya memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu untuk pencapaiannya.

Ada beberapa faktor yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, diantarana ialah :

a. Pengenalan diri : Mutlak diperlukan bagi siapa saja untuk mengenali dirinya sendiri, segala kelebihan maupun kekurangan setidaknya diketahui untuk dapat meningkatkan perkembangn sikap pribadi.
b. Umpan balik ; adalah sarana yang efektif untuk berinteraksi baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya untuk memperoleh jati dir kita yang sebenarnya agar mempermudah perkembangan sikap pribadinya.
c. Upaya pembentukan sikap : adalah sebuah upaya untuk mengembangkan segi positif dan mengatasi segi negative yang dimiliki sehingga mampu memupuk sikap-sikap positif sesuai dengan peran Anda sebagai remaja saat ini.
d. Pengembangan dir : hendaknya sejalan dengan penyesuaian terhadap lingkungan sosia, yang dapat membangkitkan rasa puas, karena selain Anda mampu mengembangkan diri, lingkungan pun bisa menerima diri Anda dengan baik.

Keseluruhan berbagai faktor tersebut tak terlepas dengan diawali adanya rasa percaya diri yang tumbuh, dan tumbuh berkembang sesuai dengan usia dan kegiatan di lingkungan Anda.
Coba Anda renungkan dan ungkapkan kelebihan-kelebihan atau kekuatan-kekuatan dalam bidang apa saja yang ada dalam diri Anda

No	Aspek	Kelebihan dan kekuatan diri
1.	Fisik a. Panca Indra	
	b. Fungsi Tubuh dan kekuatan	
	c. Lain-lain	
2.	Multi Kecerdasan : a. Linguistik b. Matematis – Logis c. Spasial d. Kinestetik Jasmaniah e. Musikal f. Interpersonal g. Intrapersonal h. Naturalis	
3.	Minat dan Hobi	
4.	Bakat	
5.	Prestasi keahlian/Keterampilan	

2. Faktor-faktor yang Dapat Mengurangi Rasa Pecaya Diri dan Upaya Mengantisipasinya

   Dalam kegiatan sehari-hari seseorang seringkali tiba-tiba merasa tidak yakin atau sering disebut tidak “ PD ” , percaya diri tentunya adanya faktor-faktor yang disengaja mapun tidak sengaja bahwa ada hal-hal yang ditinggalkan dari kebiasaan rutinnya. Contoh : Isfaniatun, seorang

remaja puteri duduk di kelas II SMA kebiasaan sehari-harinya adalah selalu survive karena persiapan dirinya baik untuk mengikuti pelajaran maupun sedikit mepercantik diri, bahkan senyum selalu menghiasi bibirnya takkala bertemu dengan siapapun. Ketika muncul rasa percaya diri, ia menyadari ada yang terlupakan, bahwa deodorant yang dimilikinya tak mampu lagi dioleskan pada tubuhnya, karena habis. Benakah hanya karena hal tersebut membuat Isfaniatun menjadi lentur rasa percaya dirinya ? Adakah penyebab lainnya sehingga dapat membuat seseorang menjadi kurang rasa percaya dirinya ?

Ada beberapa faktor yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan upaya mengatasinya, diantaranya :

1. Kemampuan/Potensi seseorang yang mulai berkembang, akan luntur secara tiba-tiba, jika dita tahu banyak orang disekitar kemampuannya lebih dair dirinya.
2. Kecantikan ataupun ketampanan seseorang yang terlihat sekilas, akan luntur secara tiba-tiba bagi pemiliknya dikarenakan adanya kekurangan yang ada pada dirinya, missal rambut rontok dan berkoteombe, atau bau badan dan bau mulut karena gigi berlobang atau seseorang merasa tubuhnya pendek, gemuk, kulitnya lebih gelap.

   Dari dua contoh tersebut dapat dipetik, intinya bahwa kepercayaan diri yang sedang berkembang, masih sangat minimal sekali taraf percaya diri tersebut. Sehingga mudah sekali luntur. Dan akan sangat berbeda bagi seseorang yang memiliki rasa percaya diri secara mantab, tentu dia akan selalu mewaspadai keseluruhan kebutuhannya sebagai pelengkap dan pendukung kuat untuk rasa percaya diri. Dan upanya mengantisipasinya dengan selalu kita kembalikan, bahwa segala sesuatu yang kita miliki yang ada pada diri kita adalah dari Tuhan Yang Maha Esa, tinggallah bagaimana kita diberikan segala kesempurnaan maupun kekurangan ini diperihara sehingga tetap akan muncul rasa percaya diri kepermukaan.

MENJADI PRIBADI YANG PERCAYA DIRI

Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat yang sama, yaitu emosi, perasaan dan imajinasi.

Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negative akan menurunkan rasa percaya diri. Bagiamana caranya supanya diri kita selalu dikelilingi oleh energi positif yang maksimum ?

Simak kiat-kia berikut ini :

1. Menghilangkan pengaruh negative

Sejak lahi dan sepanjang hidup kita mengalami ransangan positif dan negative dari lingkungan silih berganti. Orang yang sepanjang hidupnya menerima rangsangan negative relative akan memiliki kadar percaya diri yang rendah. Rangsangan negative dapat berasal dari lingkungan keluarga, masyarakat sekitar, kantor atau lingkungan pekerjaan, sekolah dan sebagainya.

Apabila kita terperangkap dalam suatu kondisi hubungan antar manusia yang sangat buruk, segera cari solusin. Cara pertama adalah dengan berdamai atau berkompromi dengan lingkungan. Terima kondisi dengan ikhlas. Tapi kalau tidak membawa hasil positif, lebih baik keluar saja dari lingkungan tersebut apaun resikonya.

2. Pengakuan dan Penghargaan

Pengakuan dan penghargaan orang lain terhadap keberadaan, perbuatan atau prestasi kita, akan sangat meningkatkan rasa percaya diri. Masalahnya tidak banyak orang lain yang melakukan hal itu. Hanya orang-orang positif yang mau melakukan hal itu.

Solusinya adalah bergabunglah dengan kelompok orang-orang yang positif. Cara lain, kita bisa memulai dengan melakukan pengakuan dan

penghargaan pada diri kita sendiri. Sekecil apapun perbuatan positif yang kita lakukan, akui dalam diri kita, atau beri hadiah kecil-kecilan.

3. Pujian

Sama seperti halnya pengakuan, pujian dapat meningkatkan rasa percaya diri kita. Siapa yang tidak senang kalau ada yang memuji penampilan, kepintaran atau keahlian kita. Pujian pun jarang diberikan pada lingkungan orang yang meyoritas berpikiran negative.

4. Memanjakan diri

Memanjakan diri itu penting dan perlu. Karena dengan begitu, kita akan merasa sebagai manusia yang berharga dan bisa menghargai orang lain.

5. Beranggapan baik terhadap diri sendiri

Ini cara yang paling mudah untuk meningkatkan percaya diri kita, karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja.

6. Dapatkan input positif melalui panca indra

Input positif dapat diperoleh lewat kisah-kisah heroik, kisah sukses, kisah yang motivatif dan emosional dari tokoh atau pebisnis yang sukses. Kisah-kisah tersebut dapat memotivasi kita untuk berpikir dan bertindak positif. Kita bisa mendapatkan input tersebut dari buku, kaset dan tv.

7. Biasakan bersikap positif

Mulailah bersikap positif dari diri sendiri dengan melakukannya pada kehidupan sehari-hari. Pastikan memori kita hanya menyimpan peristiwa positif. Pandang orang lain secara imbang dengan diri kita. Selalu berbuat jujur. Dan tunjukan bahwa kita memang punya rasa percaya diri.

Bagi yang merasa kurang PD, berikut ini ada beberapa tips yang dapat dilakukan :

1. Berdiri tegak

Langkah pertama yang bisa kamu lakukan adalah merubah penampilan, berdirilah yang tegak, busungkan dada dan coba tampillah sempurna. Pokoknya jangan sampai kelihatan lecek dech, soalnya penamplan seseorang akan menentukan penilaian orang lain, buatlah kesan pertama begitu menggoda selanjutnya terserah Anda..

2. Besikap Asertif

Mulai sekarang cobalah merubah sikap, jadilah orang yang ahu kapan harus berkata tidak dan kapan berkata ya. Coba sekali-kali untuk tidak terlalu membayangkan orang lain akan berkomentar apa tentang diri kamu. Dan jangan takut bikin perubahaan.

3. Obyektif Menilai Diri Sendiri

No body's perfect, nggak ada orang lain di dunia ini yang sempurna, dan nggak ada juga orang di dunia ini yang benar-benar nggak berguna. Karenanya jujurlah menilai diri sendiri, jangan selalu menganggap dirimu tidak mampu dan orang lain selalu lebih unggul. Semuanya sama meski punya keahlian yang berbeda, jadi buat apa minder…? Nggak ada untungnya.

4. Buat Rasa Takut

Biasanya orang yang gak pede selalu kesulitan untuk mengungkapkan siapa dirinya pada orang lain. Cara mudah untuk berani menghadapi orang lain adalah menatap lawan bicara kita, tapi jangan memandanginya. Menatap lain dengan memandang, kalau memandang biasanya kamu memperhatikan lawan bicaramu, bagaiman cara bicaranya, bagaimana mimic wajahnya. Boleh saja seperti itu asal jangan kelewatan, apalagi kalo sampai ngiler nggak karuan.

5. Sedikit Basa Basi

Cobalah untuk bersikap basa basi, tapi jangan sampai basi beneran karena akan membosankan. Tidak semuanya basa-basi itu jelek kok, untuk meningkatkan rasa percaya diri kamu boleh juga mencobanya.

6. Bicaralah yang Lugas

Salah satu cirri orang yang kurang pede adalah tidak beicara secara lugas, selalu muter. Dan biasanya terlalu banyak berkata, saya akan eeeee, anu, saya kana nu…."

SELAMAT MENCOBA !

MENJADI PRIBADI YANG BERPIKIRAN MAJU

Di manapun posisi kamu dan bagaimanapun keadaanmu sekarang, kamu bisa memilih untuk melangkah maju ke depan.

Berhentilah berjalan ditempat dan pantanglah berjalan mundur ke belakang. Mulailah menjadi Pribadi yang berpikiran maju dan melangkah ke depan penuh keyakinan.

1. Berikanlah lebih daripada apa yang diinginkan oleh orang lain.

Ini adalah rahasia sukses yang biasa dipraktikan dibidang bisnis dan hasilnya cukup efektif bila diterapkan dalam kehidupan sosial. Misalnya, kalau sahabat kamu punya acara dan mengundang kamu datang, tidak ada salahnya kamu tanyakan apa yang bisa kamu bantu. Pikirkanlah hal-hal apa saja yang bisa kamu berikan sebagai "bonus". Yang penting kamu lihat situasi dan orang yang kamu hadapi supaya tidak menimbulkan kesan mengada-ada.

2. Berusaha semaksimal mungkin untuk menetapi janji, sesulit apapun kendala yang kamu hadapi.

Ketika kemu betul-betul tidak bisa memenuhi janjimu, kamu perlu meminta maaf dan menjelaskan alasannya. Ingatlah bahwa kebiasaan menetapi janji adalah sifat menonjol dari seorang pribadi yang bisa di andalkan. Sebaliknya, kebiasaan mengingkari janji menunjukkan karakter yang lemah. Sebaiknya hindari kebiasaan mengobral janji dan berprinsiplah bahwa janji adalah utang yang harus dibayar.

3. Bertanggung jawablah. Melarikan diri dari tanggung jawab adalah kebiasaan yang kekanak-kanakan.

Anak kecil biasanya secara spontan mencari alasan untuk menghindari tanggung jawab, namun orang dewasa seharusnya berani menerima tanggung jawab. Orang-orang yang tidak bertanggung jawab dan suka melemparkan tanggung jawab kepada orang lain biasanya tidak berhasil dalam hidupnya.

4. Pola pikir luas.

Terlalu banyak masalah-masalah kecil yang tidak penting bisa menguras pikiran, energy dan perhatianmu. Kamu perlu memilahnya mana yang perlu dan dipikirkan dan mana yang tidak perlu ditanggapi. Fokuskan pikiranmu pada hal-hal yang penting dan berarti. Ingatlah bahwa masih banyak sekali hal yang perlu dipikirkan dan ditindaklanjuti untuk meningkatkan kualitas hidupmu.

5. Bekerjasamalah dengan orang lain

Ingatlah selalu bahwa untuk sukses dalam bidang apapun kamu memerlukan orang lain. Dan kemampuan kerjasama dengan orang lain dapat membantu mengantarkan kamu ke jenjanga keberhasilan yang lebih mulus.

6. Pergunakanlah waktu dengan baik.

Isilah hari-harimu dengan kegiatan-kegiatan yang berguna dan menyenangkan. Kebiasaan menghambur-hamburkan waktu bisa merusak harga diri karena kamu merasa tidak berguna. Ingatlah selalu bahwa waktu adalah asset hidup yang sangat berharga yang dapat kamu pergunakan secara maksimal untuk keberhasilan dan kebahagian hidupmu.

7. Jadilah professional

Kuasailah bidang pekerjaan apapun yang kamu tekuni. Kerjakanlah tugas dan kewajibanmu sebaik mungkin. Pikirkanlah bagaimana cara melakukannya dengan benar dan efisein. Hindarilah sikap ceroboh dan kebiasaan bekerja seperti robot karena itu akan menjadi kebiasaan buruk yang merugikan dirimu.

8. Milikilah nilai tambah

Tingkatkan terus kualitasmu supaya kamu mempunyai daya saing yang tinggi sehingga kamu akan lebih mudah meraih apa saja yang kamu inginkan dalam hidupmu.

9. Milikilah tujuan yang pasti

Kamu perlu mengerahkan pikiran dan segala upaya ke arah tujuan-tujuan yang pasti supaya bisa mencapai hasil yang optimal. Tanpa tujuan yang pasti, kamu akan kehilangan banyak waktu dan tenaga dengan sia-sia.

10. Beranilah menghadapi tantangan-tantangan yang menghadang.

Ingatlah bahwa semakin banyak tantangan yang kamu lalui, semakin banyak yang bisa kamu raih. Anggaplah tantangan sebagai Instruktur fitness bagi jiwamu. Latihan yang terus menerus akan membuat kamu menjadi pribadi yang kuat dan tahan banting.

KEMAMPUAN DAN KEMAUAN

Kesempatan dan kesempitan itu datang dan pergi. Kesempatan harus kamu ambil, sedangkan kesempitan harus kamu hindari. Ketika Anda menghadapi dan memanfaatkan kesempatan, perhatikan dua hal penting, yaitu kemampuan dan kemauan.

(1) Kemampuan

Kemampuan berhubungan dengan apa yang bisa dan tidak bisa kita lakukan. Berhubungan dengan kesempatan, Tanya aja sama diri kamu, mampu apa nggak ngambil kesempatan tersebut. Ingat kisah ali baba yang nemuin emas di markas perampok Top 40 (kelompok 40) ? Sewaktu dia melihat emas yang berjibun, dia khan nggak bawa apa-apa tuh, cuman nemuin karung doing. Kesempatan membawa harta yang banyak nggak bisa dilakukan karena kemampuan Ali Baba hanya bisa membawa sekarung.

(2) Kemauan

Kemauan berhubungan dengan seberapa kuat dorongan hati kamu mempengaruhi keinginan untuk melakukan sesuatu. Di satu sisi, kemauan itu ibarat pintu gerbang yang kuncinya ada di dalam. Artinya, kemauan berhubungan dengan kamu !. Di sisi lain, kemauan juga bisa muncul karena dorongan luar, artinya ada orang lain yang mendorong kamu untuk mengambil kesempatan, bisa teman, orang tua atau siapa aja selain kamu sendiri.

Katagori kemampuan dan kemauan orang yang dihubungkan dengan kesempatan. Biar gampang, Anda perhatikan kuadran berikut ini :

	Mau	Tidak Mau
Mampu	Pinter	Malas
Tidak Mampu	Tak Tahu Diri	Culun

Coba kamu perhatikan lagi kuadran di atas dengan cara menempatkan diri kamu di salah satu kuadran itu. Berikut penjelasannya :

(1) Mampu dan Mau : Pinter

Kamu punya kemampuan untuk ngambil kesempatan dan punya kemauan juga. Kalau kamu masuk ke katagori pinter, maka kesempatan nggak pernah lewattin, kamu juga selalu mengasah kemampuan. Bekal kemauan dan kemampuan yang kamu miliki kalau kamu pertahankan bisa membawa kamu menuju kesuksesan.

(2) Mampu tapi Nggak Mau : Malas

Kamu termasuk orang yang harus didorong-dorong untuk mau. Kamu punya kemampuan, tapi nggak mau mengambil kesempatan. Kalau kamu termasuk tipe ini, maka kesempatan serting lewat tuh, dan kalau ada teman kamu yang ngambil kesempatan itu, paling kamu bilang,"ah, saya juga bisa, Cuma nggak sempat aja." Tapi jelek-jelek gitu, teman kamu lho yang ngambil kesempatannya? Kamu cumin komentar doing….. Jadi? Ayo dong, ambil tuh kesempatan.

(3) Nggak Mampu tapi Mau : Tak tahu diri

Orang yang menggebu-gebu walaupun kemampuan nggak ada. Kalau kamu termasuk tipe kayak gini, biasanya nafsu gede, tenaga kurang ; kadang-kadang malah bisa ngilangin kesempatan buat orang lain. Hati-hati lho, kamu mesti tahi diri untuk bersabar dikit, menambah bekal kemampuan sebelum kamu bener-bener mengambil kesempatan tersebut, yang jelas kamu harus banyak melatih kemampuan untuk mengimbangi kemauan kamu.

(4) Nggak Mampu dan Nggak Mau : Culun

Orang yang nggak butuh tantangan, udah nggak mampu, ditambah nggak mau lagi. Kalau kamu masuk ke tipe ini (mudah-mudahan sih nggak), maka selain butuh latihan, kamu juga butuh dorongan (jadi kamu harus latihan didorong)

Nah, jangan khawatir, posisi di manapun kamu berada sekarang sama sekali bukan posisi yang negative atau positif, melainkan jadi tempat dari mana kamu akan melangkah. Ibarat kita mau pergi, selain kita mesit tahu

akan ke mana, maka kita juga mesti tahu khan mulainya dari mana, iay nggak ? Di kuadran mana dan katagori apa pun kamu saat ini, kamu harus berusaha untuk mencapai posisi ideal, yaitu kamu jadi orang pinter, mampu sekaligus mau.

KEKUATAN SUGESTI DIRI

Bayangin di hadapan kamu ada sebuah papan sepanjang 7 meter, lebarnya ½ meter dan tebalnya 3 cm di lantai. Udah dibanyangin? Kalau uda, lanjutin bayangannya yuk! Sekarang kamu berjalan melewati papan itu. Gampang nggak? Pasti gampang dong, soalnya khan papanya gede, ditaruh di lantai lagi, dan yang harus kamu lakukan adalah berjalan melewatinya.

Sekarang (kamu masih ngebayangin lho), papan yang sama (panjang 7 meter,lebar ½ meter dan tebal 3 cm), kamu taruh di antara dua gedung bertingkat, terus kamu harus menyebrangi papan itu. Beneran lho, kamu harus menyebrang….

Sekarang kamu harus berjalan di atas papan itu : hayo, berani nggak? Pasti kamu mikir panjang khan sebelum mengambil keputusan untuk melakukannya, iya nggak ?

Boleh nggak saya nanya, kenapa ada perbedaan perasaan pas kamu lewat di lantai dengan di jurang? Kenapa kamu nggak merasa takut sewaktu papannya di lantai ? Dan kenapa ada perasaan takut sewaktu papanya ada di antara dua gedung (

Nah, apa yang tadi kamu alami (lewat bayangan aja), adalah pengaruh dari sugesti. Papan di lantai itu nggak mengandung risiko untuk dilewati ; tapi kalau papan di pinggir jurang? Wah mikir panjanng tuh kalau harus ngelewatin, solanya risikonya jatuh, celaka, mati dll.

Apa yang kamu rasakan, keyakinan dalam diri kamu tentang apa yang bisa kamu lakukan, itulah **sugesti diri.** Kamu dikondisikan oleh pikiran kamu sendiri. Berani dan takut itu ukurannya relative, dan cuma kamu sendiri yang tahu.

Ada kata-kata bijak yang bilang begini ; if you think you can or you can’t, it’s both right (jika kamu bilang bisa atau nggak bisa, keduanya benar). Maksudnya apaan sih? Yah tergantung kamu sekarang, kamu pikir kamu

takut, maka takutlah jadinya, kalau kamu pikir kamu berani, maka berani lah jadinya. Tergantung sugesti yang kamu miliki.

Sekarang, apa hubungannya sugesti dengan belajar? Belajar juga butuh sugesti diri, karena semuanya dimulai dari kamu sendiri, apakah kamu bisa atau nggak? Kamu mau ujian, mulai dengan keyakinan bisa, dan jalannya ujian kemungkinan besar seperti sugesti yang kamu yakini.

Berhasil atau nggaknya kamu dalam menghadapi tantangan tergantung dari bagaimana berpikir tentang kamu sendiri dan meyakini kekuatan kamu untuk menghadapinya. Jadi rugi banget kalau kamu sekadar menjalani setiap kejadian tanpa diawali dengan keyakinan dan sugesti diri ; seperti jalan-jalan tapi nggak yakin nyampe… pasti di tengah jalan was-was khan.

Jadi, mengawali segala tindakan melalui sugesti diri yang posifit nggak akan bikin rugi, malahan akan membuat kita lebih percaya diri ? Nih, ada tipnya, singkatannya DRAFT :

(1) Delete, Hapuskan segala yang merisaukan ; masa lalu dan pengalaman nggak pernah bisa salahin, karena semuanya hanyalah sejarah. Yang bisa kita lakukan hanya belajar dari pengalaman

(2) Replace. Ganti dengan hal-hal positif ; dengan bekal belajar dari kesalahan, maka sudah sepantasnya kamu mengubah cara kamu, pandangan kamu terhadap apa yang akan kamu hadai berikutnya.

(3) Affirm. Kuatkan dengan kata-kata bermakna ; perlu banget untuk menyatakan apa yang kamu rencanakan dalam kata-kata, moto atau ungkapan-ungkapan (meskipun dalam hati) yang semakin menguatkan kamu untuk maju.

(4) Feeling. Libatkan perasaan sampai kamu benar-benar terlibat ; jangan pernah membohongi perasaan, berusahalah semakin peka dengan apa yang kamu rasakan, dan jangan malu untuk mengekspresikannya.

(5) Tempo. Cobalah untuk mengatur tempo ; stamina kamu tentu terbatas. Kesuksesan itu tidak bisa dicapai hanya dengan berlari cepat, akan tetapi bisa kita peroleh dengan berlari marathon. Mengatur tempo juga berarti peka dalam melihat peluang.

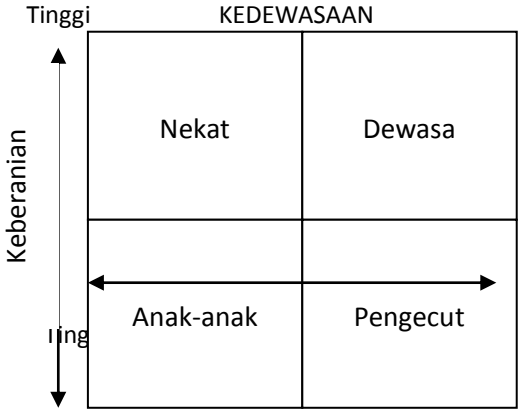
" KEDEWASAAN "

Ciri paling penting dari orang dewasa adalah bisa membedakan antara yang benar dengan yang salah, dan antara yang baik dengan yang buruk. Kalau benar-salah itu berhubungan dengan hukum, aturan baku ; sedangkan baik-buruk berhubungan dengan penilaian orang lain atau norma. Selain itu, kedewasaan juga bisa diukur dari kecerdasan dan kebijaksanaan. Orang dewasa itu cerdas sekaligus bijaksana. Kebijaksanaan berbeda dengan kecerdasan.

(1) Kecerdasan ditandai dengan pengetahuan yang banyak tentang sesuatu yang spesifik. Kecerdasan berhubungan dengan pengetahuan diri sendiri. Kecerdasan berhubungan dengan keberanian.

(2) Kebijaksanaan berarti kepandaian menggunakan akal budi (pengetahuan dan pengalaman). Kebijaksanaan berhubungan dengan pemahaman tentang pengetahuan orang lain. Kebijaksanaan ditandai dengan penghargaan terhadap kelebihan orang lain dan kekurangan diri sendiri. Kebijaksanaan berhubungan dengan pertimbangan-pertimbangan.

Kecerdasan (berhubungan dengan keberanian) dan kebijaksanaan (berhubungan dengan pertimbangan) – harusnya dikombinasikan, karena kehilangan salah satunya akan membuat kita tidak dewasa.



Supaya kamu lebih mudah memahami bagaimana dewasa itu, saya coba membuatnya dalam kuadran yang berdasar dua pendekatan, yaitu keberanian dan pertimbangan. Penjelasannya sebagai berikut :

(1) Nekat. Ini terjadi kalau kamu hanya punya keberanian tapi nggak punya pertimbangan. Kamu sih kaya'nya keren, cuma untuk sesaat saja, karena kamu jarang mikirin risiko jangka panjang yang akan menimpa kamu.

(2) Pengecut. Kalau kamu selalu ngandelin pertimbangan aja tanpa punya keberanian, maka kamu akan menjadi pengecut yang takut risiko ; kamu sih jadi aman-man aja, cuma nggak pernah gede, nggak pernah ngerasain yang namanya nyeselaian masalah sampe tuntas.. tas.. tas..

(3) Anak-anak. Nah, ini sih nggak ngapa-ngapain, mendingan tidur aja di rumah. Orang kaya gini cenderung kekanak-kanakan, nggak berani ngambil risiko sekaligus nggak peka sama kebutuhan orang lain, sehingga mentingin diri banget, nggak pedulian ama orang lain.

(4) Dewasa. Ini yang top, udah keberaniannya tinggi, eh pertimbannya juga oke, jadi setiap bertindak, dia selalu mikir seribu kali, baik tentang kemampuannya, maupun kepentingan orang lain.

PSIKOLOGI REMAJA

---

1. Siapa Remaja itu ?

Remaja itu adalah suatu fase perkembangan yang dialami seseorang ketika memasuki usia 12 - 22 tahun. Mujiyono (Tesis : 1986) membagi remaja menjadi tiga rentangan, yakni :

Remaja Awal: 12 – 15 tahun, Madya: 15 – 18 tahun, dan Akhir : 19 – 22 tahun

2. Ciri-ciri atau Karakteristik Remaja

a. Perkembangan Fisik

Fase remaja adalah periode kehidupan manusia yang sangat strategis, penting dan berdampak luas bagi perkembangan berikutnya. Pada remaja awal, pertumbuhan fisiknya sangat pesat tetapi tidak proporsional, misalnya pada hidung, tangan, dan kaki. Pada remaja akhir,proporsi tubuhmencapai ukuran tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya (Syamsu Yusuf :2005). Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas ini dapat dipilah menjadi dua bagian, yakni :

1) Ciri-ciri Seks Primer

Remaja pria mengalami pertumbuhan pesat pada organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja pria, sekitar usia 14 – 15 tahun, mengalami “mimpi basah”, keluar sperma. Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan cepat pada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “*menarche*” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, depresi, dan mudah tersinggung.

2) Ciri-ciri Seks Sekunder

Seksualitas sekunder pada remaja adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan. Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu-bulu pada kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak, dan kelaminnya. Pada pria telah tumbuh jakun dan suara remaja pria berubah menjadi parau dan rendah. Kulit berubah menjadi kasar. Pada remaja wanita juga mengalami pertumbuhan bulu-bulu secara lebih terbatas, yakni pada ketiak dan kelamin. Pertumbuhan juga terjadi pada kelenjar yang bakal memproduksi air susu di buah dada, serta pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional.

b. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12–20 thn secara fungsional, perkembangan kognitif(kemampuan berfikir)remaja dapat digambarkan sebagai berikut

a. Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak
b. Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah
c. Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak
d. Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis
e. Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya
f. Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi
g. Wawasan berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri)

c. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami puncak emosionalitasnya, perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung). Sedangkan remaja akhir sudah mulai mampu mengendalikannya. Remaja yangberkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnyaterhambat. Sehingga sering mengalami akibat negatif berupa tingkah laku "salah suai", misalnya :

1) Agresif : melawan, keras kepala, berkelahi, suka menggangu dan lain-lainnya
2) Lari dari kenyataan (*regresif*) : suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat penenang, minuman keras, atau obat terlarang

Sedangkan remaja yang tinggal di lingkungan yang kondusif dan harmonis dapat membantu kematangan emosi remaja menjadi :

1) Adekuasi (ketepatan) emosi : cinta, kasih sayang, simpati, altruis (senang menolong), respek (sikap hormat dan menghormati orang lain), ramah, dan lain-lainnya
2) Mengendalikan emosi : tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar, optimistik, tidak meledak-ledak, menghadapi kegagalan secara sehat dan bijak

d. Pekembangan Moral

Remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi meningkat pada tatanan psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain).

e. **Perkembangan Sosial**

Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (*social cognition*) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap, nilai-nilai, dan kepribadiannya.

Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap *comformity* yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan, dan lain-lainnya.

f. Perkembangan Kepribadian

Isu sentral pada remaja adalah masa berkembangnya identitas diri (jati diri) yang bakal menjadi dasar bagi masa dewasa. Remaja mulai sibuk dan heboh dengan problem "siapa saya?" (*Who am I ?*). Terkait dengan hal tersebut remaja juga risau mencari idola-idola dalam hidupnya yang dijadikan tokoh panutan dan kebanggaan. Faktor-faktor penting dalam perkembangan integritas pribadi remaja adalah :

1) Pertumbuhan fisik semakin dewasa, membawa konsekuensi untuk berperilaku dewasa pula
2) Kematangan seksual berimplikasi kepada dorongan dan emosi-emosi baru
3) Munculnya kesadaran terhadap diri dan mengevaluasi kembali obsesi dan cita-citanya
4) Kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas dengan teman sejenis dan lawan jenis
5) Munculnya konflik-konflik sebagai akibat masa transisi dari masa anak menuju dewasa. Remaja akhir sudah mulai dapat memahami, mengarahkan, mengembangkan, dan memelihara identitas diri

Tindakan antisipasi remaja akhir adalah:

1) Berusaha bersikap hati-hati dalam berperilaku dan menyikapi kelebihan dirinya
2) Mengkaji tujuan dan keputusan untuk menjadi model manusia yang diidamkan
3) Memperhatikan etika masyarakat, kehendak orang tua, dan sikap teman-temannya
4) Mengembangkan sikap-sikap pribadinya

g. Perkembangan Kesadaran Beragama

Iman dan hati adalah penentu perilaku dan perbuatan seseorang. Bagaimana perkembangan spiritual ini terjadi pada remaja ? Sesuai dengan perkembangannya kemampuan kritis remaja hingga menyoroti nilai-nilai agama dengan cermat. Mereka mulai membawa nilai-nilai agama ke dalam kalbu dan kehidupannya. Tetapi mereka juga mengamati secara kritis kepincangan-kepincangan di masyarakat yang gaya hidupnya kurang memedulikan nilai agama, bersifat munafik, tidak jujur, dan perilaku amoral lainnya. Di sinilah idealisme keimanan dan spiritual remaja mengalami benturan-benturan dan ujian.

KEPRIBADIAN MANUSIA

---

1. Pengertian Kepribadian

Gordon Allport merumuskan kepribadian sebagai “sesuatu” yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan. Lebih detail *Allport* mendefinisikan kepribadian sebagai suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pikiran individu secara khas. Allport menggunakan istilah sistem psikofisik dengan maksud menunjukkan bahwa jiwa dan raga manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain, serta di antara keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku. Sedangkan istilah khas dalam batasan kepribadian Allport itu memiliki arti bahwa setiap individu memiliki kepribadiannya sendiri. Tidak ada dua orang yang berkepribadian sama, karena itu tidak ada dua orang yang berperilaku sama.

Sigmund Freud memandang kepribadian sebagai suatu struktur yang terdiri dari tiga sistem yaitu *Id, Ego dan Superego*. Tingkah laku tidak lain merupakan hasil dari konflik dan rekonsiliasi ketiga sistem kepribadian tersebut.

2. Faktor-faktor yang membentuk kepribadian

Kepribadian terbentuk karena proses keterlibatan subjek atau individu atas pengaruh-pengaruh internal dan eksternal yang mencakup factor-faktor genetis atau biologis, pengalaman-pengalaman sosial, dan perubahan lingkungan. Dengan kata lain corak dan keunikan kepribadian individu itu dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan dan lingkungan.

Kepribadian terbentuk oleh faktor-faktor :

a. Internal yang lebih menunjuk kepada faktor bawaan
b. Eksternal, meliputi pengaruh lingkungan baik sosial maupun non-sosial

3. Tipe-tipe Kepribadian

Ada beberapa tipe kepribadian menurut *Hipocrates* :

a. Kepribadian Sanguinis

Tipe kepribadian ini memiliki ciri-ciri *ekstrovert*, optimis , periang dan penuh semangat, penuh rasa ingin tahu. Tipe ini memiliki rasa humor yang tinggi, ditambah dengan antusiasme dan sikap *ekspresif* mereka selalu menjadi bintang dalam setiap pertemuan. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar akan pengakuan dan penghargaan.

b. Kepribadian Melankolis

Kepribadian ini memiliki cirri-ciri : *introvert*, pemikir, pesimis mendalam dan penuh pikiran yang analitis, serius dan tekun, cenderung jenius, berbakat dan kreatif, tipe ini sangat teliti, hati-hati dan suka curiga, taat aturan, sangat konsisten dengan perasaan yang halus. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa jawaban yang bermutu dan didukung data yang lengkap dan akurat.

c. Kepribadian Koleris

Ciri-ciri kepribadian ini adalah : *ekstrovert,* keras, tegas, tidak emosional bertindak, tidak mudah patah semangat, bebas dan mandiri, memancarkan keyakinan dan bisa menjalankan apa saja, berbakat menjadi pemimpin. Tipe ini sangat dinamis, aktif, dan membutuhkan perubahan. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa tantangan, pilihan, dan pengendalian.

d. Kepribadian Phlegmatis

Kepribadian ini memiliki ciri-ciri: *introvert*, mudah bergaul dan santai, diam tenang, sabar, pemalu, hidup konsisten, tenang tapi cerdas, simpatik dan rendah hati, menyembunyikan emosi, bahagia menerima kehidupan, tidak suka konflik dan pertentangan. Mereka sulit mengatakan “tidak”, sangat sentimental dan suka hal yang sama “*status quo*”. Tipe ini memiliki kebutuhan mendasar berupa penghargaan dan penerimaan.

4. Kepribadian Matang

Kematangan kepribadian menggambarkan kedewasaan seseorang. Kematangan pribadi, ditunjukkan dengan cirri-ciri antara lain :

a. Mampu menerima diri sendiri apa adanya

Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri secara positif

b. Memiliki pegangan hidup yang kuat

Agama merupakan pegangan hidup kita, bagi orang yang memiliki kematangan pribadi, maka ia akan memiliki kehidupan agama yang kuat

c. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan rasa aman

Dalam berkehidupan sosial, pribadi yang matang dapat diterima dan menerima orang lain tanpa hambatan yang berarti. Dia dapat segera menyesuaikan diri tanpa ikut arus.

d. Mempunyai perencanaan masa depan

Mempunyai perencanaan akan masa yang akan datang dalam kehidupannya, tidak berpikiran sempit

- Kepribadian sebagai cara yang unik dari individu dalam mengartikan pengalaman-pengalaman hidupnya.
- Keunikan kepribadian individu itu dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan dan lingkungan.

SUKSES DENGAN BERPIKIR POSITIF

Percaya atau tidak, sikap kita adalah cermin masa lampau kita, pembicara kita di masa sekarang dan merupakan peramal bagi masa depan kita. Maksudnya apa ? Ya, bahwa kondisi masalu, sekarang dan masa depan kita dapat tercermin dari bagaimana sikap kita sehari-hari. Camkan satu hal, sikap kita merupakan sahabat yang paling setia, namun juga bisa menjadi musuh yang paling berbahaya.

W.W. Ziege pernah berkata." Tak aka nada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tak ada sesuatupun di dunia ini yang dapat membantu seorang yang sudah bermental negative.

Jika kita seorang yang berpikiran positif, kita pasti mamapu menghasilkan sesuatu. Kita akan lebih banyak berkreasi daripada bereaksi. Jelasnya, kita lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif daripada terus saja memikirkan hal-hal negative yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari.

Kehidupan dan kebahagian seseorang tidaklah bisa diukur dengan ukuran gelar kesarjanaan, kedudukan maupun latar belakang keluarg. Yang dilihat adalah bagaimana cara berpikir orang itu. Memang kesuksesan kita lebih banyak dipengaruhi oleh cara kita berpikir.

Ingat perkataan Robert J. Hasting," Tempat dan keadaan tidak menjamin kebahagiaan. Kita sendirilah yang harus memutuskan apakah kita ingin bahagia atau tidak. Dan begitu kita mengambil keputusan, maka kebahagiaan itu akan datang."

Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidak-tidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan. Berhasil atau tidaknya kita nantinya ditentukan oleh apa yang kita lakukan di sepanjang jalan yang kita lalui tersebut.

Dari beberapa buku terdapat beberapa tips berikut terbukti cukup membantu. Cobalah untuk menjalankan kegiatan-kegiatan berikut ini sebanyak mungkin dalam hidup kita. Sebagaimana untuk mencapai hal-hal lainnya, untuk menjadi orang yang berpikiran positif, prosesnya harus dilakukan secara terus-menerus :

1. Pilihlah sebuah kutipan yang bernada positif setiap minggunya dan tulislah kutipan tadi pada selembar kartu berukuran 3 x 5. Bawalah kartu tadi setiap hari selama seminggu. Baca dan camkanlah kutpan tadi secara berkala dalam sehari dan jadikan afirmasi. Misalnya di meja kerja Anda, didashboard mobil, atau di cermin kamar mandi. Jadikanlah setiap kutipan tersebut bagian pemikiran Anda selama seminggu itu.

Contoh :

“Seorang pemimpin yang baik adalah yang bisa membesarkan semangat dan harapan-harapan kepada anak buahnya (Napoleon Bonaparte)

“Hari ini saya ingin menolong orang sebanyak mungin “(Harry Bullis)

2. Pilihlah seseorang yang dalam hidup Anda yang Anda anggap berpikiran negative. Cobalah cari hal-hal yang positif dalam diri orang itu dan ubahlah pikiran-pikiran negative Anda mengenai orang tersebut dengan hal-hal positif tadi. Sebagai orang yang beragama, tolong do’akan pula orang tersebut dengan hal-hal positif tadi dan mohonlah agar Tuhan menolongnya.

3. Pilih satu hari istimewa dalam seminggu dan jadikanlah dari itu sebagai “hari10”. Bagunlah pada pagi hari dan yakinlah bahwa setiap orang yang akan Anda temui bernilai “10”, dan perlakukanlah mereka secara demikian. Anda pasti akan heran sendiri melihat tanggapan yang akan Anda peroleh dari orang-orang yang selama ini Anda anggap remeh.

4. Tandai suatu hari dalam seminggu sebagai “hari berpikiran positif”. Hapuslah kata-kata”tidak dapat,” “tidak pernah,” atau kata-kata lain yang senada, usahakan agar Anda menemukan cara untuk mengatakan apa yang bisa Anda lakukan.

5. Paling tidak sekali dalam seminggu, carilah suatu kesempatan untuk bisa memberi kepada orang lain dengan tulus. Lakukanlah suatu yang khusus

pada suami/istri ataupun anak-anak Anda. Berbuatlah suatu kebaikan pada seseorang yang belum Anda kenal.

Siapa yang ingin sukses ?

Kuncinya jangan pernah sekali-kali berpikiran negative !

Buang jauh-jauh hal-hal negative ; juga kalimat-kalimat negative dari pikiran Anda!

Jangan pernah ada lagi kalimat-kalimat seperti :

Pasti gagal ;

Kami belum pernah melakukannya ;

Kami tak sanggup melakukannya ;

Saya belum siap melakukannya ;

Itu buka tanggung jawab kami.

SELAMAT MENCOBA !!!

EMOSI (AFEKTIF)

A. PENGERTIAN EMOSI ATAU AFEKTIF

Emosi adalah semua jenis perasaan yang ada dalam diri seseorang. Kata emosi cenderung menidentikkan dengan kata ***Afektif***. Sementara sebagian ahli kejiwaan dan kedokteran mengidentikkan ***emosi*** dengan ***Libido*** artinya ***Nafsu*****.** Apapun istilah atau nama lain daripada emosi, namun yang paling perlu dipahami adalah bahwa Emosi memiliki peran yang besar dan sangat penting dalam dinamika kepribadian (kejiwaan) setiap individu dan pengendalian tingkah laku seseorang.

Samsu Yusuf mencontohkan sebagai berikut :

1. Emosi dapat memperkuat semangat. Apabila seseorang merasa puas dan senang atas hasil yang dicapai.
2. Emosi dapat melemahkan semangat. Apabila timbul rasa kecewa atas kegagalan.
3. emosi dapat menghambat atau mengganggu konsentrasi beajar, ketika ada kegagalan, ketegangan perasaan misalnya gugup, kecewa, ketakutan.
4. Emosi mengganggu penyesuaian sosial, misalnya iri hati dan cemburu
5. Suasana emosional yang dialami pada masa kecil, akan mempengaruhi sikapnya baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

B. KARAKTERISTIK DAN KLASIFIKASI EMOSI

Sebagai gejala kejiwaan emosi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Barsifat subyektif.
2. Fluktuatif (naik turun tidak tetap)
3. Banyak bersangkutan dengan pengenalan melalui indrawi.

Emosi dapat dipilah menjadi dua kelompok yaitu :

a. Emosi sensori, emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh. Contoh : rasa dingin, manis, sakit, lelah, lapar, kenyang, dan lain-lain.
b. Emosi psikis, emosi yang disebabkan oleh alasan-alasan kejiwaan yakni :
   - Perasaan intelektual : rasa yang berkaitan dengan kebenaran contohnya gembira memperoleh sesuatu yang benar, puas atas suatu karya ilmiah.
   - Perasaan social misalnya rasa solidaritas, empati, simpati, kasih sayang.
   - Perasaan keindahan (estetis) misalnya kagum, terpesona dan lain-lain.
   - Perasaan susila : berkaitan dengan nilai buruk (etika). Contoh : rasa bersalah, rasa tentram, rasa bertanggung jawab dan lain-lain.
   - Perasaan Ketuhanan : rasa mengenal memiliki Tuhan, naluri keagamaan.

C. KECERDASAN EMOSI (EQ)

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Kecerdasan Emosi (EQ) semakin perlu dicermati karena kehidupan manusia semakin komplek. Hal ini rupanya membawa dampak yang buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional individu. Hasil survey Daniel Goleman menunjukkan kecenderungan yang sama di seluruh dunia, bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya. Mereka lebih kesepian dan pemurung, lebih beringas dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup mudah cemas, lebih meledak-ledak (impulsif dan regresif). Goleman juga menemukan banyak juga orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena rendahnya kecerdasan intelektualnya, namun karen kurang memiliki kecerdasan emosional. Sebaliknya tidak sedikit orang yang berhasil dalam kehidupan

meskipun IQ-nya rata-rata saja, tetapi kecerdasan emosionalnya (EQ) tinggi.

Jeanne Seagel mencontohkan beberapa kasus tentang peranan kecerdasan emosi terhadap seseorang.

1. Kasus Ina, menggambarkan orang yang ber-EQ rendah akibatnya sulit bergaul dan kesepian.
2. Kasus Hilman, IQ-nya tinggi tetapi EQ-nya rendah, ia hanya menjadi seorang reparasi alat panggang roti.
3. Tono seorang dokter gigi yang sering ditinggalkan pasien-pasiennya dikarenakan cerewet dan sering bicara kasar. EQ sang dokter rendah sekali.

PEMAHAMAN PENGENDALIAN DIRI

Tujuan akhir pengendalian diri adlaah untuk mencapai kesuksesan / keberhasilan. Perjalanan hidup itu sangat dinamis, kadang berliku, menurun atau mendaki. Medan kehidupan yang demikian itu menuntut kita harus menguasai sejumlah kompetensi hidup, antara lain pengendalian diri.

Contoh : Sebuah kendaraan misalnya mobil, apabila tidak mempunyai alat pengendali (rem dan stir) tentutidak bisa difungsikan, sebab akan menimbulkan bencana dan kecelakaan.

A.MENGAPA HARUS MENGENDALIKAN DIRI

Penelitian Daniel Goleman (Ary Ginanjar, 2001) mengisahkan sebagai berikut: Anak-anak usia 4 tahun di TK Standford diuji ketika memasuki ruangan. Di atas meja disediakan kue marsh mallow. Anak boleh mengambilnya dan langsung memakannya. Tetapi bagi yang mau "berpuasa" menahan diri dalam waktu tertentu, maka dia akan mendapat hadiah tambahan satu kue.

Empat belas tahun kemudian, setelah anak-anak lulus SMA, didapati sebagai berikut : Anak-anak sewaktu di TK langsung memakan kue, tidak menahan diri dulu, ternyata cenderung tidak tahan menghadapi stress, mudah tersinggung, gampang terpancing untuk berkelahi, kurang tahan uji dalam mengejar cita-cita.

Tiga puluh tahun kemudian, terbukti bahwa anak yang sewaktu TK tidak bisa menahan diri, setelah dewasa terlihat kecakapan kognitif dan emosinya rendah, sering kesepian, kurang dapat diandalkan, mudah hilang konsentrasinya, dan tidak sabar, bila menghadapi stress hampir tidak terkendali. Tidak fleksibel menghadapi tekanan, dan mudah meledak-ledak (impulsif). Contoh perilaku explosive emosional dan impulsif emosional.

Evaluasi. : Pengalaman Mengendalikan Diri

Berdasarkan penelitian Daniel Goleman di atas, ternyata pengendalian diri yang dilatih sejak kecil sangat besar dampaknya bagi perkembangan kepribadian seseorang.

Ceritakan kembali pengalaman pribadi Anda sejak kecil tentang pengendalian diri yang telah Anda alami dalam keluarga,sekolah,dengan teman dan di masyarakat.

Dampak Positif

Uraikan dampak positif dari pengalaman pengendalian diri tersebut yang Anda rasakan bagi perkembangan kepribadian Anda saat ini!

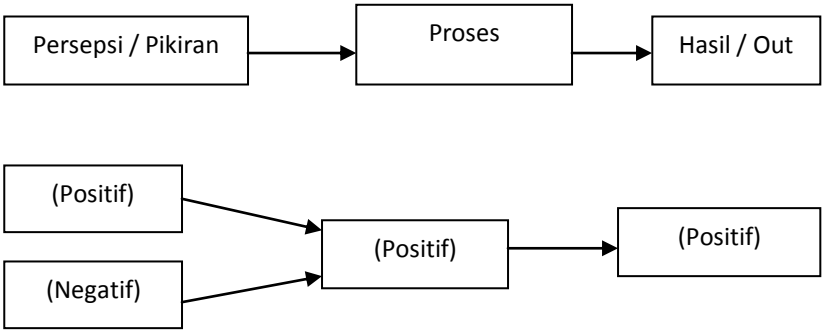
B. BAGAIMANA MENGENDALIKAN DIRI

1. Pengendalian Suasana Hati

Hati atau "Qolbu"adalah pusat kekuatan jiwa. Suasana hati sangta mudah berubah, sejalan dengan dinamika kehidupan yang dialami seseorang. Hati akan menentukan apakah seseorang menjadi mulia atau hina. Hati/qolbu yang membimbing akal dan tubuh kita. Mengendalikan hati berarti selalu membersihkan hati (qolbu) sehingga senantiasa memancarkan rasa syukur, rendah hati, kasih sayang, optimis.

2. Pengendalian Pikiran dan Visi

Dimensi pikir akan membuahkan hasil / penentu sikap dan perilaku seseorang. Seseorang yang memiliki persepsi / pikiran yang benar (positif) akan membentuk suatu proses (aktivitas) yang benar juga (positif).



Pengendalian pikiran dapat dilakukan dengan mengawasi apa isi terbanyak dalam pikiran kita. Subjek apa yang mendominasi pikiran? Pikiran hanya sibuk dengan diri sendiri, ini adalah indikator egoisme. Pikiran yang penuh dengan urusan uang, harta, gelar, jabatan dan keduniaan lainnya, ini juga berarti indikator juga materialistis.

Cara lain untuk megendalikan pikiran adalah dengan berpikir holistik. Ary Ginanjar menyebutkan berpikir melingkar yakni dengan mempertimbangkan semua dimensi.

3. Pengendalian Nafsu/Hasrat

Maslow menyebutkan bahwa motif-motif yang mendorong bertingkah laku adalah keinginan memuaskan kebutuhan. Urutan kebutuhan manusia adalah kebutuhan fisik (makan, minum, pakaian, tempat tinggal), rasa aman, diterima, dicintai, diakui, ingintahu, mendapat keindahan dan aktualisasi diri.

Hasrat dan nafsu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut hendaknya tetap terkendali dengan dilandasi nilai-nilai keimanan.

Contoh : Nafsu makan tidak terkendali dapat membawa petaka berupa penyakit tertentu, bahwa dihari akhir nanti setiap butir makanan halal / haram akan dipertanggungjawabkan. Nafsu, pendengaran, mata

harus dipelihara dari yang menyesatkan dengan memperbanyak membaca dan memandang hal-hal yang mencerahkan pikiran dan hati. Lidah harus terkendali supaya tidak memproduksi ucapan yang menyakitkan dan mencelakakan diri sendiri serta orang lain.

KOMUNIKASI EFEKTIF

---

1. Pengertian

Kegiatan komunikasi sudah menjadi sebagian besar kegiatan kita sehari-hari, mulai antar teman/pribadi, kelompok, organisasi atau massa. Kalau lebih teliti lagi banyak kegagalan dari komunikasi yang kita lakukan. Komunikasi adalah penyampaian pesan sedemikian rupa sehingga diterima seperti yang diinginkan oleh si pengirim.

2. Komunikasi

Kegiatan komunikasi pada prinsipnya adalah aktivitas pertukaran ide atau gagasan. Secara sederhana, kegiatan komunikasi dipahami sebagai kegiatan penyampaian dan penerimaan pesan atau ide dari satu pihak ke pihak lain, dengan tujuan untuk mencapai kesamaan pandangan atas ide yang dipertukarkan tersebut.

Elemen-elemen yang terdapat dalam komunikasi adalah:

- Komunikator : orang yang menyampaikan pesan
- Pesan : ide atau informasi yang disampaikan
- Media : sarana komunikasi
- Komunikan : *audience*, pihak yang menerima pesan
- Umpan Balik : respon dari komunikan terhadap pesan yang diterimanya

Secara ideal, tujuan komunikasi bisa menghasilkan kesepakatan-kesepakatan bersama terhadap ide atau pesan yang disampaikan.

Komunikasi **berlangsung efektif,** bila sebuah pesan yang diformulasikan oleh si pengirim pesan (komunikator) ditafsirkan dengan benar oleh si penerima pesan (komunikan). Sebaliknya komunikasi **berlansung tidak efektif,** jika sebuah pesan yang diterima oleh si penerima pesan (komunikan) kacau (tidak sesuai dengan yang dimaksud di pengirim pesan).

Komunikasi yang tidak efektif disebabkan oleh :

- Adanya hambatan yang dari pengirim pesan (komunikator)

- si penerima pesan (komunikan) atau pesan (message) yang kacau yang disebabkan oleh penyimpangan-penyimpangan lingkungan.

Pesan yang kacau disebabkan oleh faktor statis yang mempengaruhi lingkungan dan faktor distorsi (penyimpangan) yang mempengaruhi manusia (komunikator dan komunikan).

Faktor statis disebabkan penyimpangan-penyimpangan lingkungan yang dapat mengacaukan pesan seperti bunyi dering telepon, dekat orang berbicara, bunyi alat-alat rumah tangga, pengirim atau penerima membuat gangguan lingkungan dengan mengetuk-ngetukan pensil, membalik-balikan kertas dan sebagainya.

Faktor distorsi disebabkan oleh manusia, baik si pengirim maupun si penerima pesan. Distorsi yang berasal dari si pengirim pesan seperti gagasan-gagasan yang tidak jelas dan meloncat-loncat dari satu topik ke topik lain. Pesan rancu, penggunaan bahasa yang tidak tepat serta kurangnya motivasi di pendengar dapat pula menjadi distorsi yang berasal dari si pengirim pesan.

3. Fungsi Komunikasi

- Membangun Konsep Diri (*Establishing Self-Concept*)
- Eksistensi Diri (*Self Existence*)
- Kelangsungan Hidup (*Live Continuity*)
- Memperoleh Kebahagiaan (*Obtaining Happiness*)
- Terhindar dari Tekanan dan Ketegangan (*Free from Pressure and Stress*)

4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi

Sebagai makluk sosial komunikasi merupakan hal yang paling dekat dengan kita. Apa sebenarnya komunikasi itu? Komunikasi dapat kita artikan sebagai berbagi pikiran, informasi dan intelijen. Segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan menyampaikan pesannya pada orang lain merupakan tujuan komunikasi. Lalu jika pesan yang kita maksudkan tersebut tidak sesuai dengan penangkapan lawan bicara kita, terjadilah mis-komunikasi. Sebuah komunikasi yang efektif membutuhkan kejernihan pesan, kelengkapan pesan, ekspresi wajah,

kontak mata, postur tubuh, dan penampilan fisik secara eksternal. Di era modern ini mungkin nampak 'tolol' melihat seseorang berusaha menciptakan kesadaran komunikasi. Banyak di antara kita memberi sedikit perhatian pada hal ini tetapi kenyataanya komunikasi ini terus berlangsung, tak peduli siapa Anda, jika Anda tidak bisa berkomunikasi dengan semestinya maka tak seorangpun akan mendengarkan Anda. Jadi komunikasi merupakan sebuah *asset* penting sebagai tambahan untuk kepribadian Anda. Bagaimana membangun sebuah komunikasi efektif tersebut, berikut beberapa hal yang sebaiknya jadi pertimbangan untuk dikembangkan :

Kontak Mata

Hal pertama yang dilakukan seorang pembicara yang baik adalah menatap lawan bicara dan mengambil jeda untuk memulai sebuah pembicaraan. Ini merupakan salah satu cara yang membantu untuk menciptakan kesan baik pada lawan bicara. Usahakan mempertahankan kontak mata sepanjang pembicaraan, agar lawan bicara Anda tak merasa diabaikan.

Ekspresi Wajah

Wajah merupakan cermin kepribadian individual. Ekspresi wajah mengungkapkan pikiran yang sedang melintas pada diri seseorang. Sebagi contoh: sebuah senyum mengungkap keramah-tamahan dan kasih-sayang;Mengangkat alis mata menunjukan ekpresi heran; Mengernyitkan dahi menyampaikan ketakutan dan kegelisahan. Semua emosi dan berbagai macam tingkah manusia diekspresikan dalam emosi yang berbeda yang tergambar di wajah. Jadi saat melakukan komunikasi tunjukan ekspresi bahwa Anda tertarik dengan bahan pembicaraan.

Postur Tubuh

Setiap gerak-gerik tubuh saat berbicara mesti dikoordinasikan dengan kekuatan meyakinkan dari Anda. Mereka bisa jadi semacam tambahan untuk cara efektif yang dapat ditangkap secara visual daripada secara verbal.

Sebagai contoh : menundukan kepala menunjukkan penyelesaian pernyataan; mengangkat kepala menunjukkan akhir pertanyaan ; Terlalu

sering menggerakan bagian tubuh mengungkapkan sedang bergegas atau kebingungan. Untuk itu perhatikan gerak-gerik Anda saat melakukan komunikasi dengan lawan bicara.

Selera Berbusana

Busana memiliki tugas penting dalam menimbulkan kesan. Orang yang berbusana sesuai dengan struktur tubuh mereka nampak lebih menarik. Penampilan fisik seseorang dan busana yang dikenakan membuat dampak pasti pada proses komunikasi. Kita semua berbusana dan mungkin banyak diantara kita tak terlalu memperhatikan, namun hal kecil ini memiliki peran untuk sebuah efektif. Jika kita memperhatikan bagaimana cara berbusana, hal itu akan memperbaiki kemampun komunikasi kita.

5. Tips membangun komunikasi yang efektif

Komunikasi efektif sangat layak Anda perhitungkan dalam membangun karir Anda. Dengan komunikasi yang baik tentunya akan mendukung segala aktivitas kerja yang kita lakukan. Apalagi bila pekerjaan kita melibatkan berbagai bentuk *presentasi*, *rapat-rapat*, *lobi-lobi*, *penyuluhan* dan lain-lainnya. Bidang pekerjaan komunikasi seperti presenter dan sejenisnya sangat ditentukan oleh bagaimana cara kita berkomunikasi dalam menyampaikan sesuatu. Banyak faktor yang dapat membuat apa yang akan kita sampaikan menjadi lebih berkualitas. Seperti *kesiapan mental, penguasaan bahan*, kelengkapan *sarana pendukung* serta hal-hal lainnya. Adakalanya Anda merasa *'nervous'* hingga untuk mengungkapkan sesuatu Anda malah kehilangan percaya diri bahkan pembicaraan jadi berputar-putar. Berikut tips dasar dalam berkomunikasi :

a. Gunakan kalimat seefektif mungkin

Uraikan isi pembicaraan dengan ***kalimat efektif*** dan langsung mengena pada sasaran. Hindari mengungkapkan informasi detail yang kurang relevan, seperti, "Tadi sebelum menuju tempat ini saya bertemu famili saya di suatu tempat….". Biasanya lawan bicara Anda tidak akan peduli dengan informasi yang tidak berhubungan dengan topik pembicaraan. Hindari penggunaan *idiom bahasa* yang kurang/tidak dimengerti calon pendengar Anda.

b. **Jangan mengungkapkan pengulangan ide/pokok bahasan**

Jika Anda ingin mengungkapkan ide, entah pada bos atau dalam suatu rapat, ketahui lebih dulu apakah ide tersebut sudah pernah diungkapkan oleh yang lain. Jika sudah, lebih baik Anda tidak usah mengungkapkannya. Karena umumnya orang tidak akan tertarik mendengarkan pengulangan sebuah ide. Dalam presentasi suatu analisa, usahakan tidak terjadi pengulangan kalimat-kalimat yang merupakan teori ataupun kesimpulan. Aturlah *urutan penyampaian* agar lebih fokus saat menyampaikannya.

c. **Jangan berbicara terlalu lambat**

Tutur kata yang terlalu pelan dan lamban hanya akan membuat lawan bicara Anda bosan dan tidak sabar. Lagi pula gaya bicara Anda yang terlalu pelan akan mengesankan Anda ragu-ragu dan tidak percaya diri. Karena itu bicaralah dengan nada yang optimis dan penuh percaya diri. Namun yang patut kita ingat, bukan berarti Anda harus berbicara secara cepat tanpa ritme. Anda harus pAndai menentukan *ritme bicara*, dimana harus berbicara dan dimana harus berhenti. Ritme yang tepat dalam berkomunikasi tentunya didapat setelah Anda sering melakukan latihan/pengalaman orasi yang cukup.

d. Hindari gumaman yang terlalu sering

Gumaman yang terlalu sering hanya akan mengganggu pembicaraan Anda. Lagipula lawan bicara Anda akan merasa lelah menunggu kapan pembicaraan Anda selesai. Sebisa mungkin minimalkan atau hilangkan gumaman seperti *" ehmmm…., eeee…., oooo….."*, dsb. Hal ini juga akan mengurangi *respek calon pendengar* Anda, karena Anda dinilai tidak menguasai materi pembicaraan.

e. Hindari humor yang tidak perlu

Melontarkan humor memang sah-sah saja untuk menyegarkan suasana. Namun, Anda harus tanggap membaca suasana setelah Anda mengungkapkan humor. Apakah lawan bicara Anda benar-benar terpancing tertawa atau tertawa dengan terpaksa. Atau bahkan menunjukkan wajah yang terganggu dengan humor Anda. Jika lawan bicara Anda tidak tertarik dengan humor Anda, teruskan pembiraan

kembali. Jangan memaksa lawan bicara untuk mentertawakan humor Anda yang telah gagal.

Dengan mempelajari dan melakukan tips diatas, Anda dapat bermokunikasi secara lebih efektif sekaligus melatih diri Anda menjadi pribadi yang efektif. Ingat keefektifan diperlukan dalam menyelesaikan setiap pekerjaan.

PERILAKU BERBICARA DAN KEMAMPUAN MENDENGAR

Ada tiga macam perilaku berbicara dalam berkomunikasi, yaitu : perilaku agresif, perilaku pasif dan perilaku assertif.

Perilaku **berbicara agresif** adalah cara berbicara yang bersifat konfrontasi, keras, kasar. Si pembicara tidak tertarik akan apa yang dikatakan pendengar.

Perilaku **berbicara pasif** adalah kebalikan dari agresif. Si pembicara berusaha menyenangkan lawan bicara, cenderung berbicara halus, khawatir melakukan kesalahan.

Perilaku **berbicara asertif** adalah berbicara langsung, jujur dan berorientasi pada tujuan, menggunakan kemampuan mendengar aktif. Perilaku asertif cenderung membina sesuatu dalam hubungan positif jangka panjang. Saling menghormati dan saling memuaskan kepentingan lawan bicara

Perilaku Berbicara	**Perilaku Non Verbal**	**Perilaku Verbal**
Agresif	Berbicara keras dan cepat, menatap mata Pembiara adalah sikap kasar	" Lakukan sesuai dengan perintah"
Pasif	Bicara pelan terlihat gugup, gelisah	" Anu, ini hanya menurut sayat lho.. "
Asertif	Santai, Peraya diri, cocok dengan orang lain	" Menurut saya lebih baik begini. Bagaimana menurut Anda ?

Anda ingin berbicara asertif !

Pertimbangkanlah saran-saran berikut ini :

Bentuklah gagasan Anda dengan tenang dan langsung, hubungkan dengan dukungan si pendengar.

Kenalilah dengan siapa Anda berbicara dan apa yang mereka ketahui
Mengerti mengapa Anda berbicara
Mengerti apa yang akan Anda katakana
Mengetahui di mana dan kapan aktu paling tepat untuk berbicara.
Selidikilah diri Anda dengan sederhana
Selidikilah diri Anda dengan empati
Selidikilah diri Anda dengan informasi
Selidikilah diri Anda dengan kooperatif

Kemampuan mendengar yang Baik/Aktif

a. Kemampuan memproses informasi
   Berusaha memahami pesan
   Berfikir ke depan
   Menarik kembali kritikan
b. Kemampuan mendengar reflektif
   Merangkai pesan dengan kata-kata sendiri
   Membuat pesan lebih jelas
   Meringkaskan komentar pembicara
c. Kemampuan member isyarat non verbal
   Mengarahkan pandangan kepada si pembicara
   Tersenyum
   Memperhatikan
d. Kemampuan member semangat
   Membuka percakapan “Anda kelihatan gembira hari ini”
   Menggali pembicaraan dengan pertanyaan terbuka “apa yang terjadi”
   Memberi dorongan singkat “oo.. ya… bagus,” teruskan”
   Diam, tidak menyela pembicaraan
e. Menyampaikan isyarat tidak menarik perhatian
   Menjauhi si pembicara/cuek
   Bertolak pinggang sambil menunjuk-nunjuk
   Pandangan kosong, mengerutkan dahi, mencibir atau melebarkan lubang hidung
   Tidak mengarahkan pandangan ke lawan bicara.

Kemampuan mendengar yang buruk

a. Berprasangka/berpraduga

Mengeritik (" itu tidak ekonomis, kita sedang mengalami kesulitan uang ")

Mengdiagnosa (" Anda tahu apa masalah Anda?. ")

Menilai (" tetaplah bekerja dengan baik ")

b. Menyampaikan pemecahan (masalah)

Memerintah (" kerjakan ini untuk mengatasi masalah tersebut ")

Menakut-nakuti (" lakukan ini atau sesuai akan terjadi ")

Memberi pelajaran (" ketika saya menajdi murid seusiamu ")

c. Penghindaran

Mengalihkan pembicaraan (" usul yang baik, sekarang marilah kita bicarakan tentang …")

Meyakini kembali (" Jangan khawatir saya akan menanganinya ")

d. Bereaksi seara emosional

Memotong pembicaraan

Membantah

Mengkritik dengan tajam

b. Menyampaikan pemecahan (masalah)

Menjauhi si pembicara/cuek

Bertolah pinggang sambil menunjuk-nunjuk

Pandangan kosong, mengerutkan dahi, mencibir atau melebarkan lubang hidung.

Tidak mengarahkan pandangan ke lawan bicara.

PROBLEM SOLVING I

---

1. Pengertian ***Problem Solving***

Problem solving sama artinya dengan pemecahan masalah. Problem solving adalah suatu pendekatan dalam menghadapi masalah. Problem solving juga merupakan suatu prosedur yang didalamnya terdapat langkah-langkah yang harus diikuti dalam memecahkan sebuah masalah yang dihadapi seseorang sebagai perorangan atau seseorang bagi pemimpin organisasi atau anggota organisasi.

Pernahkah Anda menghadapi masalah ?. Dapatkah Anda mengemukakan contohnya ?. Apakah masalah yang Anda dihadapi masalah pribadi, sosial, belajar atau karier ?.

Bagaimanakah kebiasaan Anda dalam menghadapi masalah yang pernah Anda hadapi ? Bagaimana pemecahannya ? atau langkah-langkah apa yang Anda tempuh setiap masalah yang Anda hadapi ? Bagaiaman hasilnya ?

2. Apa Masalah Itu ?

Pengertian masalah atau problem yang dihadapi seseorang berbeda dengan orang lain. Pengertian masalah yang dihadapi oleh seorang pemimpin berbeda dengan dihadapi oleh seorang pemimpin berbeda dengan yang dihadapi oleh seorang sarjana. Berbeda pula oleh seseorang sebagai pemimpin/anggota organisasi.

Masalah dapat digambarkan sebagai suatu keadaan (terlihat atai tidak terlihat) di mana antara yang diharapkan dengan kenyataan tidak sesuai. Antara apa yang direncanakan dengan kenyataan tidak sesuai. Atau terdapat hambatan yang diinginkan dengan keadaan sebenarnya.

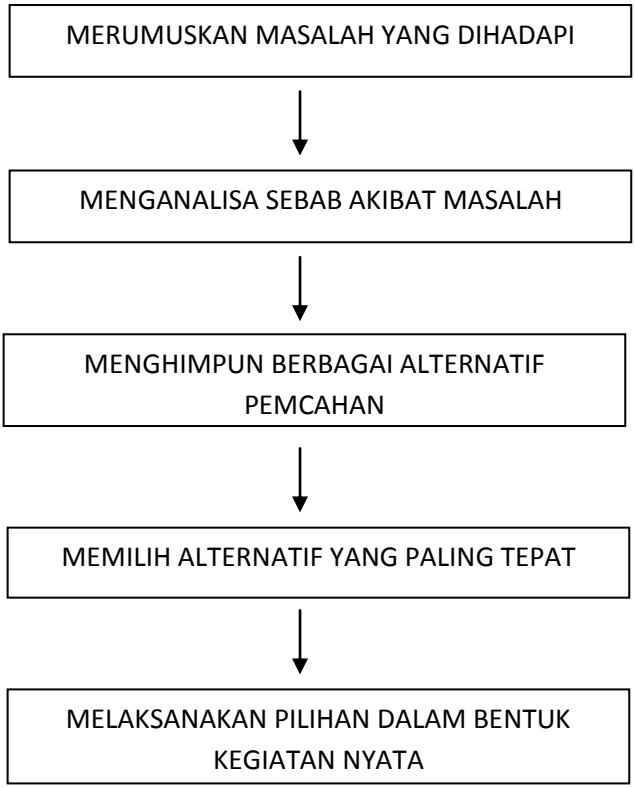
Masalah berbeda dengan keluhan. Keluhan bieasanya merupakan akibat dan masalah yang tidak jelas atau tidak teratasi/tidak terselesaikan. Kelihan yang dirasakan seseorang dapat dijadikan pertanda seseorang sedang mengalami masalah yang tidak dikenali atau sebuah masalah yang dipecahkan.

Masalah yang tidak dipecahkan akan dapat menimbulkan masalah baru. Oleh sebab itu setiap orang harus menyikapi setiap masalah yang dialaminya.

3. Bagaimana menyikapi masalah

Lari dari masalah ?
Menghadapi dan memecahkannya ?
Mengeluh
Tidak tahu apa yang harus dilakukan ?
Meminta bantuan kepada orang lain ?
Setiap orang tidak mungkin dapat menyikapi masalahnya dengan tepat apabila ia tidak atau belum mengenali masalah itu. Disamping itu ia harus mengenali sumber masalah yang dialami. Pada umumnya masalah yang dialami setiap orang bersumber dari dalam diri sendiri (internal) dan dapat juga bersumber dair luar diri (eksternal).
Sebagai seorang siwa malah yang bersumber dari dalam diri sendiri meliputi kondisi pribadi misalnya kecerdasan, bakat, fisik, nilai, kepribadian, ketrampilan belajar dan sebagainya. Sedangkan yang bersumber dari luar diri seperti kondisi fisik sosioemosional di lingkungan keluarga dan sekolah (pencahayaan, kebersihan, sirkulasi udara, hubungan dengan teman, dengan guru dan lain sebagainya) sarana belajar pribadi dan sekolah.

Langkah-langakh dalam memecahkan masalah
Dalam memecahkan masalah yang dialami perlu memahami langkah-langkah berikut :



Keterangan :

Merumuskan Masalah

Untuk mengetahui hakikat daripada sesuatu masalah tidaklah mudah, karena masalah yang sebenarnya dihadapi sering terselubung dalam berbagai bentuk berupa gejala –gejala yang tampak dan tidak tampak. Oleh sebab itu, diperlukan, pendidikan dan pengalaman untk dapt mencari sebab akibat yang tepat guna mencari pemecahaannya. Demikian juga halnya dengan msalah yang perlu dipecahkan melakui satu keputusan. APa yang tampak seperti masalah dalam satu organisasi belum tentu merupakan masalah yang sebenarnya. Yang terlihat itu mungkin hanya gejalanya saja, sedangkan hakekat yang sebenarnya dari masalah itu perlu dipahami lebih mendalam.

Orang Amerika (Industriwan Charles F Kattering) mengatakn " Suatu masalah yang sudah didefinisikan dengan baik berarti sudah separo terpecahkan". Sebuah masalah dapat dirumuskan dalam bentuk kalimat pernyataan atau kalimat pertanyaan.
Contoh : Kekurang dana rekrasi ke Taman Wisata Sondokor / Mengapa terjadi kekurangan dana rekreasi ke Taman Wisata Sondokoro

Analisa Sebab-AKibat
Setiap masalah yang akan dipecahkan perlu diketahui sebab masalah itu terjadi dan akibatyang akan meuncul bila tidak diatasi. Dalam menganalisa sebab akibat dari suatu masalah memerlukan pengetahuan dan pengalaman, memerlukan data dan fakti yang jleas/akurat. Tanpa hal itu akan sulit mencari solusi dari masalah yang dihadapi. Hal ini bertujuan untuk memperkecil resiko yang muncul dari sebuah keputusan yang akan diambil dari pemecahaan masalah yang dialami.
Mengapa terjadi kekurangan dana rekresi ke Taman Wisata Sondokor ? Padahal waktu keberangkatan yang direncanakan sudah dekat. Apakah akibatnya bila dana yang dibutuhkan tidak terkumpul sesuai jadwal ?
Menghimpun Alternatif Pemecehan
Kegiatan berikutnya ialah menentukan alternative pemecahan, yaitu berbagai kemungkinan yang dapat dipilih untuk dilaksanakan sebagai jalan keluar dari masalah dihadapi.
Setiap alternative harus dikaji faktor-faktor pendukung dan faktor penghamat yang ada dalam setiap alternative. Keuntungan apakah yang akan diperoleh apabila alternative tersebut menjadi pilihan atau sebaliknya kerugian/resiko apa yang akan muncul apabila alternative tersebut akan dipilih. Di samping itu juga harus diperhitungkan kekuatan kemauan dan kemampuan untuk melaksanakannya unbtuk menghindari munculnya masalah baru.

Memilih Alternatif yang Paling Tepat
Ukuran alternative yang paling tepat dapat dilihat dari segi biaya waktu, sarana, kemampuan dalam melaksankannya. Dengan kata lain apakah

alternative yang dipilih dapat mepermudah tercapainya tujuan, dapat mengurangi kerugian, dapat mengurangi konflik dengan orang lain, dapat memberikan kepuasan mampu dan mau melaksanakannya dan sebagainya.

Melaksanakan Pilihan dalam Bentuk Kegiatan Terencana

Keputusan yang diambil akan dapat berfungsi mememcahkan masalah apabila dapat dilaksanakan. Oleh karena itu harus dususn rencana kegiatan pelaksanaannya. Keputusan yang diambil oelh perorangan untuk mengatasi masalah perorangan tetap memerlukan rencana kegiatan pelaksanannya, apabila keputusan yang diambil oleh orangiasai untuk keperluan memecahkan masalah organisasi yang pelaksanannya melibatkan banyak orang memerlukan koordinasi, pengawasan dan penggunaan biaya sangat diperlukan adanya rencana kegiatan yang matang agar masalah dapat terpecahkan dan tidak muncul/mengurangi munculnya masalah yang baru yang lebih rumit.

MENJADI PRIBADI MANDIRI

---

1. Mandiri itu Fitrah Manusia

Langkah awal meningkatkan kualitas pribadi adalah memahami diri dan menyadari siapa diri kita ini ?. Kesadaran diri (self awareness) adalah salah satu bentuk kecakapan dan ketrampilan. Sudahkah kita cakap dan terampil dalam kedua aspek berikut :

a. Kesadaran diri sebagai individu : Sebagai seorang hamba Tuhan, pelajar dan satu-satunya makhluk mulia
b. Kesadaran diri sebagai anggota komunitas sosial : seorang anak anggota masyarakat sekolah, kelompok teman akrab, masyarkat luas dan warga Negara ?

   Sebagai individu, kita memiliki tanggung jawab, peran dan hak-hak sebagaimana anggota yang lainnya. Namun pertanggungjawabnya justru secara mandiri (orang per orang). Sudahkah seorang individu itu menunaikan peran dan tugas-tugas sosialnya ?. Jadi jelaslah bahwa tuntutan agar mandiri itu sudah merupakan fitroh umat manusia.

c. Kita harus memiliki Visi, Misi dan Sasaran

   Kepribadian remaja dan penuh ketergantungan bakal menjadi sumber masalah, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat luas. Sungguh kita tidak membutuhkan pribadi seperti ini.

Pribadi madiri adalah hasil belajar dan latihan, yakni dimulai dengan membangun visi dan misi.

a. Visi yang jelas

Visi adalah wawasan (cara pandang) yang menjadi sumber arah dan gerak atau pandangan jauh ke depan, ke mana diri kita akan di bawa

dan dikembangkan. Visi merupakan gambaran masa depan yang diinginkan seseorang atas dirinya secara utuh.

Misalnya : Saya ingin menjadi fisikiawan yang unggul dalam akhlak dan keimanan.

b. Misi yang mantap

Misi adalah sikap dan tindakan untuk mewujudkan visi ke dalam bentuk kegiatan dan tingkah laku.

Misalnya : untuk mewujudkan visi saya harus senantiasa memiliki misi ;

(1) Menumbuhkan semangat keunggulan belajar fisika

(2) Mencari cara mensucikan keimanan

(3) Mempertajam kecerdasan spiritual-keagamaan melalui ilmu fisika

c. Sasaran

Sasaran adalah penjabaran dari misi ke dalam bentuk "target antara" dan langkah-langkah kecil yang operasional agar mudah dilaksanakan.

Sasaran dapat dirumuskan dalam bentuk program kegiatan yang lebih khusus/kecil dalam rentang waktu yang lebih khusus/kecil dalam tentang waktu yang lebih singkat 6 bulan/ 1 tahun s/d 3 tahun mendatang. Kata kunci dari sasaran adalah "peningkatan" baik peningkatan frekuensi, produktivitas, efesiensi, efektivitas maupun kualitas.

Misalnya :

(1) Dalam 6 bulan – 1 tahun mendatang saya akan meningkatkan frekuensi dan hasil belajar metematika dan fisika, minimal 7

(2) Dalam 6 bulan – 1 tahun saya akan mempelajari kitab suci yang berkaitan dengan gejala-gejala fisika.

2. Pribadi Cakap Mengambil Keputusan

   Siapapun Anda, setiap saat selalu dituntut untuk membuat keputusan, baik keputusan untuk skala pribadi, keluarga, lingkungan social, maupun organisasi atau perusahaan. Keputusan selalu diperlukan untuk mengatasi persoalan, bahkan dalam setiap langkah.

TIDAK ADA KEPUTUSAN TERBAIK KECUALI MAJU TERUS !!!

Apa yang harus Anda lakukan ketika harus membuat sebuah keputusan ?

Sebuah keputusan baik itu mendesak atau terencana harus mempunyai langkah-langkah antara lain sebagai berikut :

1. Mengumpulkan data/informasi yang memadai
2. Menkaji sebab – akibat dan prediksi yang ke depan
3. Menemukan alternative-alternatif (pilihan-pilihan) pemecahan masalah
4. Menganalisa kelebihan dan kekurangan setiap alternative
5. Membuat keputusan dan melaksanakannya.

Jangan membuat keputusan ketika MARAH !
Tak ada keputusan bijak yang didasari emosi :
Marah, kecewa, jengkel, cinta buta

Ungkapan perasaan, semangat, pikiran positif agar terbentuk
pribadi yang mandiri, optimis dan kreatif

1. Start your self (mulailah dari diri sendiri)
2. Start Early (mulailah seawall mungkin)
3. Start small (mulailah dari yang kecil)
4. Start now (mulailah sekarang juga)
5. Be optimis (jadilah orang yang optimitis)
6. Be proactive (jadilah orang yang proaktif, yaitu yang aktif memulai bukan hanya menunggu saja.
7. Be positive thinking (jadilah orang yang selalu berpakaian baik/positif)
8. Just do it (lakukanlah, buktikan dengan tindakan nyata, jangan dipikir-pikir saja/diucapkan saja
9. Be patient (“kendaraan” Anda adalah sabar, tetapi sabar aktif)

PRIBADI YANG BERKARAKTER

---

1. Berwawasan luas dengan cara menambah dan memperbaharuinya
2. Tidak mudah berpuas diri
3. Melatih terus kepekaan dan sensitive diri
4. Dinamis dan terbuka
5. Menggunakan waktu secara tepat dan optimal
6. Selalu mengembangkan diri
7. Reformatif
8. Visioner : memiliki jangkauan ke depan
9. Mengembangkan kemampuan memahami dan menilai sesuatu
10. Demokratis dan suka bermusyarah
11. Berusaha agar banyak member manfaat, bukan memanfaatkan orang lain
12. Berani mengambil resiko apapun dan suka mengembang tanggung jawab baru

---

CARA MENGEMBANGKAN KREATIFITAS

---

1. Makna Kreativitas

Kreativitas : merupakan kemampuan untuk memberikan gagasan-gagasan baru dan menerapkannya dalam pemecahan masalah (conny S, 1984)

Ciri kreativitas :

a. Aptitude : Kelancaran (fluency), keluwesan (flexibility), keaslian (originality)

b. Non Aptitude : Rasa ingin tahu, senang mengajukan pertanyaan, dan selalu ingin mencari pengalaman-pengalama baru.

Definisi lengkap kreativitas adalah : "Kreativitas merupakan kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru, baik berupa gagasan maupun karya sastra, baik dalam bentuk cirri-ciri aptitude maupun non aptitude"

Pada dasarnya setiap orang mempunyai potensi kreativitas lebih banyak daripada yang biasa digunakannya. Kesanggupan untuk mencipta atau mencari pemecahan masalah dengan jitu tidak terbatas pada bakat – bakat luar biasa saja, melainkan dimiliki oleh setipa orang yang bakatnya mungkin hanya rata-rata.

Contoh : Setiap kali Naniek dan Retno jalan ke manapun perginya, selalu membawa kue, terkadang satu buah kue harus dibagi dua atau menjadi tiga takkala seseorang datang menghampirinya. Deddy meminta kue yang telah terbagi menjadi dua, maka Retno akan mengambil inisiatif, antara lain : sepertiga dari masing-masing kue yang telah terpotong diberikannya pada Deddy, sehingga Deddy menerima kue yang sama besar dengan naniek dan Retno. Atau dengan mengatakan bahwa kue ini bukan seleramu, bila ada kue yang lain nanti kita beli bersama-sama.

Tindakan pertama dengan perolehan kue sama besarnya adalah imaginasi umumnya sifatnya, dan memberikan saran lain membeli kue merupakan perkembangan imaganiasi dan proses dasar pemikiran kreatif.

2. Skema Berpikir Kreatif

Proses berpikir kreatif berjalan bersifat misterius, personal dan subyektif. Meski demikian. Kreatif berproses dalam tahap-tahap tertentu yang tidak mudah untuk dapat diperoleh secara tiba-tiba.

Dengan pendapat / tafsiran Deddy yang sangat terampil mengartikan makna atau maksud dari tampilan gambar yang obyekny sama. Deddy dengan cepat segera menyelesaikan tugasnya sesuai dengan kemampuan Deddy dalam mengembangkan gagasan/ide dari melihat tampilan gambar tersebut. Sehingga dalam tugas kelompok ini, Deddy memimpin penyelesaian tugas dengan menyampaikan pendapat/tafsirannya dan memperoleh kesepakatan dari teman-teman sekolompok

3. Menindaklanjuti Gagasan / Ide

Istilah daur atau recycling, adalah hal telah lama dipakai dan menjadi trend, kemudian diolah kembali dengan modifikasi jadilah trend baru. Jadi sesuatu yang telah lama dianggap kuno, tiba-tiba menjadi corak mode terbaru, namun mekanismenya sama. Ada beberapa hal yang perlu di rumuskan sebagai berikut :

Apakah ada sesuatu dari masa lampau yang dapat dipakai untuk memperbaharui dari masa kini ?. Sesuatu di masa lampau mungkin hanya merupakan bahan mentahnya pengilhaman, atau kadang-kadang terasa sangat kreatif, memenuhi kebutuhan masa kini secara pas, ekonomis, pendeknya kena, yang sebelumnya tak terpikirkan sama sekali.

Cara menindaklajuti gagasan atau ide dapat dengan mengolah kembali konsep lama, pengilhaman dari mas lampau mungkin lebih cepat kalau kita bermaksdu mengembangkan suatu karya seni atau karya ilmiah, dsbnya.

Contoh Panjul seorang pelajar kelas II SMK sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagi tugas individual. Setelah beberapa waktu yang lalu mengadakan studi bvanding ke sekolah lainnya di kota Bandung, maka yang dilakukan panjul kemungkinan sekali akanmembuka kembali laporan studi lapangan ketika masih duduk di SMP, dengan berpedoman pola lam yang pernah dibuatnya dan ditambah dengan hal-hal yang baru yang merupakan tuntutan dari karyailmiah yang dibuatnya sekarang di kelas II

SMK ini, terjadilah pembaharuan sebagai tindak lanjut gagasan/ide yang pernah dipakainya.

Dan hal ini menunjukkan bahwa Panjul mau dan mampu mengembangkan daya imajinasi sebagai kreativitasnya.

4. Upaya memperkaya Gagasan / Ide

Kreativitas sebagai suatu proses memikirkan berbagai gagasan, dalam menghadapi suatu persoalan atau masalah, sebagai proses bermain dengan gagasan-gagasan atau unsur-unsur dalam pikiran, merupakan keasyikan yang menyenangkan dan penuh tantangan bagi siswa yang kreatif.

Harus kreatif, kritis dan banyak akal, seharusnya dengan mudah mengurangi secara cepat masalah yang diahdapi, sebaiknya tenang dan berfikir jernih dan tidak boleh kehilangan akan dalam menghadapi sesuatu, karenanya harus memahami motivasi munusia sebagai selah satu keahlian kita.

Motivasi berkaitan dengan belajar dan minat dari dalam diri sendiri maupun lingkungan. Jika sikap dan minat ini sudah dipupuk sejak dini (sikap ingin tahu, minat untuk menyelidiki lingkungan atau dorongan untuk melakukan eksperimen, perasanan tertantang untuk menangani masalah-masalah yang rumit, dan untuk menemukan banyak kemungkinan pemecahan masalah), Contoh :

Dewi siswa kelas II SMK, memiliki dorongan yang kuat untuk meneliti masalah tanaman, muncul sebuah pertanyaan dalam dirinya, mengapa ada tanaman yang bungan bangkainya cepat sekali layu setelah di petik ?

Mengembangkan kreativitas siswa meliputi segi kognitif, merangsang kelancaran kelenturan dan keaslian dalam berfikir afektif, merupkan sikap dan minat untuk bersibuk diri secara kreatif dan psikomotorik, dengan menyediakan sarana dan prasaran pendidikan yang memungkinkan siswa dapat mengembangkan keterampilannya dalam membuat karya-karya yang produktif-inovatif.

O P T I M I S

Apakah Anda orang yang optimis ? Ada sebuah test kuno untuk menguji apakah seseorang itu optimis atau pesimis. Berikan padanya gelas berisi air separuh. Tanyakan apa yang ia lihat. Orang optimis akan menjawab gelas itu “setengah penuh” ; orang pesimis akan menjawab, “setengah kosong”. Atau, berikan dia sebuah kue donat. Orang optimis melihat donatnya. Sedangkan orang pesimis memperlihatkan lubang di tengah donat. Atau dalam bahasa puisi Kahlil Gibran,”Orang optimis melihat mawar bukan durinya ; orang pesimis memandang duri, melupakan mawarnya.” Mungkin cara ini terlalu sederhana karena optimisme bukan sekedar pernyataan namun lebih merupakan cara pandang dan sikap.

Apakah optimis itu ? Pada umumnya optimis dimengerti sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang kita angankan. Meski sedang menghadapi kesulitan, optimis tetap yakin bahwa kesulitan itu baik bagi pengembangan diri, dan di balik itu pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan. Winston Churchill pernah berkata,” Orang pesimis melihat kesulitan di setiap kesempatan, sedangkan orang optimis melihat kesempatan di setiap kesulitan.”

Secara fisik, orang optimis seringkali tampil dalam keadaan tubuh sehat, bugar, ceria dan menebarkan senyum, karena mereka yakin hidup ini abik dan apa pun yang terjadi tak perlu menyurutkan kebahagian dirinya. Pada pekerjaan, orang optimis melihat tak ada kesulitan yang tak bisa diatasi.

Motto mereka, “ Yes I can.” Dalam dirinya, orang optimis menumbuhkan motivasi yang melahirkan kegigihan berusaha, karena itu mereka yakin masa depan akan cerah.”Saya akan meraih sukses,” demikian kata mereka. Sedangkan para pesimis digambarkan dengan wajah murung, penuh keluh kesah, suasana jiwa tertekan dan masa depan yang suram.

“Segalanya sulit dan tak bermanfaat. Kita tak mungkin berhasil.” Kira-kira begitulah apa yang dikatakan pesimis. Dengan membandingkan dua hal tersebut, tak heran bila pola pikir optimis menjadi salah satu bagian proses pengembangan diri seseorang, baik sebagai pribadi atau professional.

Optimis berasal dari bahasa latin,” Optimus”, yang berarti “the best”, yang terbaik. Optimisme, menurut Leibniz, adalah suatu doktrin yang menyatakan bahwa dunia sekarang ini adalah dunia yang terbaik dari kemungkinan-kemungkinan yang ada (the best of all possible worlds). Optimisme adalah keyakinan dan harapan yang ingin diraih. Mungkin diantara kita sudah sering mendengar atau membaca slogan-slogan yang memotivasi kita. Orang lain bisa tentu kita juga bisa. Tidak ada persoalan yang tidak ada jalan keluarnya. Kegagalan adalah pintu gerbang menuju keberhasilan. Kata-kata mutiara atau slogan ini kalau diresapi dan dilaksanakan dengan sepenuh hati akan menjadi mesin motivator yang dahsyat untuk menatap masa depan yang gemilang.

Pengalaman orang-orang sukses adalah orang-orang yang selalu yakin dan percaya bahwa mereka bahwa mereka akan mencapai tujuan yang diinginkannya dalam hidup ini. Sekali tujuan ditetapkan mereka akan mengerahkan segala energy dan upayanya untuk meraih cita-citanya. Jatuh bangun dalam mengejar cita-cita dianggap sebagai variasi dalam hidupnya. Dan yang terpenting mereka teap focus pada apa yang dicita-citakan dan pantang menyerah sebelum semuanya itu tercapai. Pengalaman dari Thomas Alfa Edison menunjukkan kegigihan dia dalam menemukan lampu pijar setelah sampai 10.000 kali percobaan akhirnya dia berhasil. Keuletan dan ketekunan semangat pantang menyerah akan menuai keberhasilan.

Membangun optimism adalah kekuatan dahsyat yang akan menggiring kita untuk meraih apa yang kita inginkan. Paling tiak rasa opitimis membuat kita nyaman dalam melangkah. Perlu diingat bahwa untuk menuju suatu tempat dimulai dari satu langkah kita. Demikian pula untuk mewujudkan kesuksesan juga dimulai dari sata langkah yaitu **optimis.** Permsalahannya adalah bagaimana dapat mematrikan rasa optimism dalam segala perbuatan dan tindakan yang kita lakukan.

Tentu, ada beberapa catatan yang bisa kita rujuk untuk membangun rasa optimisme tersebut.

1. Tumbuhkan semangat kalau orang lain bisa kitapun juga bisa.
2. Jangan memandang remeh diri sendiri atau kalah sebelum bertanding. Sering kita dengar keluhan seseorang yang gagal menyalahkan diri sendiri karena orang lain lebih pintar sehingga berhasil.
3. Kita harus yakin dan percaya bahwa setiap usaha keras yang kita lakukan sepanjang berada di jalan yang benar pasti akan mendapat ridho dari Tuhan Yang Maha Esa.
4. Selalu berpikir positif bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
5. Tumbuhkan semangat pantang menyerah.
6. Dukungan keluarga perlu ditingkatkan

Enam tips diatas kalau kita jalankan dengan sungguh-sungguh akan membawa kita menjadi pribadi yang tangguh dan tidak mudah menyerah. Dengan demikian akan berhasil membawa kita pada setiap tujuan yang Anda inginkan, semoga…

KEBIASAAN YANG EFEKTIF

Tujuh kebiasaan pembangun kemenangan dijabarkan oleh Stephen R. Covey dalam bukunya 7 Habits of Highly Effective People, memerlukan esensi perwujudan dari upaya kita untuk menjadi seseorang yang seimbang, utuh dan kuat, serta menciptakan sebuah tim yang saling melengkapi berdasarkan rasa saling menghormati.

1. Habit 1 – Proactive

Menjadi proaktif adalah sesuatu yang lebih dari sekedar mengambil inisiatif. Proaktif berarti menyadari bahwa kita bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihan kita dan memiliki kebebasan untuk memilih berdasarkan prinsip dan nilai, dan bukan berdasarkan suasana hati atau kondisi di sekitar kita. Orang-orang yang proaktif adalah agen-agen perubahan, dan memilih untuk tidak menjadi korban, untuk tidak menjadi reaktif, mereka memilih untuk tidak menyalahkan orang lain.

2. Habit 2 – Start from the End

Individu, keluarga, tim dan organisasi membentuk masa depan mereka dengan terlebih dahulu menciptakan sebuah visi mental untuk segala proyek, baik besar maupun kecil, pribadi atau antar pribadi. Mereka tidak sekedar hidup dari hari ke hari tanpa tujuan yang jelas dalam pikiran mereka. Mereka mengidentifikasi diri dan memberikan komitmen terhadap prinsip, hubungan dan tujuan yang paling berarti bagi mereka.

3. Habit 3 – Put First thing first

Mendahulukan yang utama berarti mengatur aktivitas dan melaksanakannya berdasarkan prioritas-prioritas yang paling penting. Apa pun situasinya, hal itu berarti menjalani kehidupan dengan didasarkan pada prinsip-prinsip yang dirasakan paling berharga, bukan oleh agenda dan kekuatan sekitar yang mendesak saja.

4. Habit 4 – Think Win Win

Berpikir menang-menang adalah kerangka pikiran dan hati yang berusaha mencari manfaat bersama dan saling menghormati di dalam segala jenis interaksi. Berpikir menang-menang adalah berpikir dengan dasar-dasar Mentalitas Berkelimpahan yang melihat banyak peluang, dan bukan berpikir dengan Mentalitas Berkekurangan dan persaingan yang saling mematikan. Karakter ini bukanlah berpikir secara egois (menang-kalah) atau seperti marti (kalah-menang). Karakter ini adalah berpikir dengan mengacu kepada kepentingan "kita" , bukan "aku".

5. Habit 5 – Effective Communication

Effective Communicaton yang dimaksud adalah berkomunikasi dengan empathy ; berusaha memahami dulu, baru kemudian berusaha dipahami. Jika kita mendengar dengan maksud untuk memahami orang lain, dan bukans sekedar untuk mencari celah untuk menjawab, kita bisa memulai komunikasi dan pembentukan hubungan yang sejati. Peluang-peluang untuk berbicara secara terbuka dan untuk dipahami kemudian akan datang secara lebih alamiah dan mudah. Berusaha untuk memahami memerlukan pertimbangan matang ; berusaha untuk dipahami memerlukan keberanian. Efektivitas terletak pada menyeimbangkan atau menggabungkan keduanya.

6. Habit 6 – Synergy

Sinergi merupakan buah dari sikap menghormati, menghargai dan bahkan merayakan adanya perbedaan di antara orang-orang. Sinergi bersangkut paut dengan upaya untuk memecahkan masalah, meraih peluang dan menyelesaikan perbedaan. Ini seperti kerjasama kreatif di aman 1 + 1 = 3, 11, 111, … atau lebih banyak lagi. Sinergi juga merupakan kunci keberhasilan dari tim atau hubungan efektif mana pun. Sebuah tim yang bersinergi adalah sebuah tim yang saling melengkapi, di mana tim itu diatur sedemikian rupa sehingga kekuatan dari para anggotanya bisa saling menutupi kelemahan-kelemahannya.

7. Habit 7 – Sharpen the saw

Mengasah gergaji berkenaan dengan upaya kita untuk memperbaharui diri secara terus menerus pada empat bidang dasar kehidupan : fisik, sosial/emosional, mental dan spiritual. Ini adalah karakter

yang meningkatkan kapasitas kita untuk menjalankan semua kebiasaan lain yang akan meningkatkan efektivitas kita.

Tiga kebiasaan pertama (proactive, Start form the end, Put First thing First) akan meningkatkan rasa percaya diri secara signifikan yang berujung kepada kemenangan pribadi (private victory). Ketiga karakter berikutnya (think win-win, effective communication, synergy) akan memperbaiki dan membina kembali hubungan tim menjadi lebih solid, lebih kreatif dan mencapai kemenangan public (public victory). Kebiasaan ketujuh, jika dihayati secara mendalam, akan memperbarui enam kebiasaan yang pertama dan akan embuat kita benar-benar madiri dan mampu untuk saling tergantung secara efektif. Karakter ini memperbarui integritas dan rasa aman seseorang yang berasal dari kedalaman dirinya sendiri dan memperbarui semangat maupun karakter untuk membentuk timyang saling melengkapi.

8. The 8^{th} Habit

Tahun 2005, Stepen R. Covey menambah karakter ke delapan sebagai dimensi baru dalam mewujudkan pemahaman mengenai pribadi yang utuh. Karakter kedelapan member pola pikir dan perangkat keahlian untuk secara terus menerus menggali potensi yang ada di dalam diri manusia melalui semua peran dalam 4 Peran Kepemimpinan :

Pertama, Panutan atau menyajikan keteladanan (individu, tim). Menjadi panutan mengilhami timbulnya kepercayaan tanpa memintanya. Jika orang hidup dengan prinsip-prinsip yang diwujudkan dalam karakater ke-8, kepercayaan, pengikat kehidupan ini, akan tumbuh dengan subur. Kepercayaan akan muncul kalau kita memang layak dipercaya. Secara singkat, menjadi panutan menghasilkan kewibawaan moral pribadi.

Kedua, perintis. Merintis jalan menciptakan keteraturan tanpa perlu memaksakannya. Hal ini berarti bahwa jika orang mengaitkan identitas mereka dan terlibat dalam pembuat keputusan-keputusan strategis, khususnya mengenai nilai-nilai yang dipegang serta tujuan-tujuan prioritas tertinggi, mereka akan mengalami keterkaitan emosional. Manajemen dan motivasi merupakan urusan di dalam diri. Orang tidak

perlu lagi diatur-atur dan dimotivasi dari luar. Merintis jalan menghasilkan kewibawaan moral visoner.

Ketiga, Penyelaras. Menyelaraskan struktur, sistem, dan proses merupakan perwujudan dari upaya untuk memupuk organisasi dan semangat kepercayaan, visi dan pemberdayaan. Menyelaraskan menghasilkan kewibawaan moral yang dilembagakan.

Keempat, Pembedaya. Memberdayakan adalah buah dari ketiga peran yang lain – menjadi panutan, merintis jalan, dan menyelaraskan. Peran ini membebaskan potensi manusia tanpa memerlukan motivasi eksternal. Memberdayakan akan menghasilkan kewibawaan moral budaya.

MEMBUAT DIRI KAMU "BERMANFAAT"

Ada empat katagori remaja, yaitu :

(1) **Remaja yang Seadanya.** Ini tipe remaja yang puas dengan apa yang dialaminya, bukan apa yang diperolehnya. Remaja kaya gini biasanya polos-polos aja. Tapi jadi nggak punya keinginan untuk lebih maju

(2) **Remaja yang Mengada-ada.** Remaja kaya gini biasanya banyak ngelamun, banyak mimpi tapi jarang banget mewujudkan mimpinya itu ke dalam tindakan nyata. Biasanya suka menyendiri dan memiliki dunia yang unik menimal untuk dirinya sendiri.

(3) **Remaja yang Ada-ada saja.** Ini tipe remaja yang asal beda, berpenampilan beda, sehingga baik secara sendiri maupun bareng-bareng jadi beda ama yang ada. Biasanya lucu, asyik, rame dan serasa banget.

(4) **Remaja yang Lebih dari adanya.** Nah, tipe ini yang paling oke. Jadi remaja yang kaya gini gampang banget, gimana caranya bikin orang lain ngerasa beruntung pas kamu datang, dan ngerasa kehilangan pas kamu pergi (jangan sampai kamu dating dan pergi, ngga ngaruh buat orang lain, kasihan khan kamu?). Kamu jadi bermanfaat buat orang lain.

Kategori remaja ini menggambarkan pilihan-pilihan yang ada buat kamu. Bebas aja, karena toh ngga ada yang maksa kamu untuk menjadi salah satu diantaranya. Kamu termasuk katagori yang mana nih ?

Bermanfaat identik dengan saling melengkapi, menguatkan, tidak memberatkan, dan menjadi bagian dari penyelesaian masalah. Bermanfaat membuat kita berada pada posisi yang bebas mengekspresikan diri.

Kamu bisa memanfaatkan apa yang kamu bisa dengan mencoba membantu orang lain yang tidak bisa. Kalau pun kamu yang tidak bisa, jangan mengambil sikap bertahan, bukalah diri dan beri kesempatan pada orang lain untuk membantu kamu.

MANAJEMEN WAKTU

---

1. Pengertian

Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Mengelola waktu belajar *bukan* berarti kehilangan waktu luang untuk bersenang-senang. Bukan pula berarti bahwa waktu dalam 24 jam per hari harus dihabiskan untuk belajar. Justru sebaliknya, prinsip utama dari pengelolaan waktu secara efektif adalah pembagian waktu yang efektif untuk kegiatan-kegiatan yang meliputi : waktu untuk belajar, waktu untuk bekerja dan kegiatan sosial maupun waktu bagi diri sendiri untuk bersantai. Betapa seringnya kita mendengar pepatah yang mengatakan **Waktu Adalah Uang**. Tapi sebenarnya berapa banyak diantara kita yang benar-benar dapat memanfaatkan waktu yang kita miliki dengan sebaik-baiknya? Sebenarnya, jika Anda ingin mengatur kehidupan Anda dan membuatnya menyenangkan, sebagai permulaan yang Anda butuhkan adalah mengatur waktu Anda.

Kiat utama untuk mengelola waktu belajar adalah kombinasi dari fleksibilitas dan disiplin. Sering kali jadwal belajar telah disusun, namun kemudian ada kegiatan mendadak yang harus Anda ikuti (misalnya: ada keluarga yang membutuhkan pertolongan Anda).

2. Prinsip-Prinsip Manajemen Waktu

a. Tujuan adalah kunci utama, gambarkan hasil akhir dengan jelas

Mengatur waktu tanpa memilik rencana dan tujuan justru adalah penghamburan waktu. *Begin with the end of things,* mulai segalanya dari akhir. Maksudnya? Pikirkan apa hasil akhir yang akan Anda raih dan alami. Banyak orang memanfaatkan waktunya dengan baik setelah melihat hasil akhir dirinya dengan sangat jelas : kematian! Bagaimana dengan Anda? Apa yang ingin Anda semua berikan sebelum malaikat maut datang menjemput?

b. *Be Flexible, Please.. Believe Me*!

Jadilah fleksibel. Hidup ini bukanlah seperti matematika, di mana 1 + 1 = 2. Namun terkadang mengharuskan kita menyiapkan *plan* A, *plan* B, bahkan sampai Z ! Tak usah terpaku pada *to-do list* yang Anda buat hari ini. Bersikaplah fleksibel dan buat diri Anda dihormati dengan memberikan waktu untuk menghormati orang lain.

c. Selamatkan Waktu dengan Prioritas

Apabila Anda memiliki *to-do list* 10 kegiatan yang ingin dilaksanakan, jangan memaksakan semua sehingga kehidupan Anda menjadi kaku. Ambil 3 kegiatan terpenting, di mana selanjutnya adalah optional. Atau 20% kegiatan terpenting dari target Anda hari ini, maka dijamin Anda sudah menyelesaikan 80% dari semuanya, setidaknya untuk mendekati cita-cita Anda. Apa jadinya bila tugas A ditinggalkan, sementara Anda fokus ke tugas C? Di dunia pengembangan diri, dikenal dengan prinsip **pareto,** hidup menjadi lebih efektif, efisien, dan seimbang.

d. *Use Single Handling* ; Fokus dalam Satu Waktu

Ketika memutuskan untuk mengerjakan suatu hal penting, maka hindari semua gangguan. Fokus! Matikan handphone, telepon, atau apapun itu yang mengganggu konsentrasi Anda. Dan jangan mengerjakan pekerjaan lain sebelum tuntas (kecuali kalau memang jangka panjang). Maka Anda akan tercengang ketika mengetahui Anda bisa mengerjakan hal kecil hanya selama 20 menit, dari waktu yang biasa Anda habiskan sekitar 1 jam untuk mengerjakan tugas serupa.

e. *Refreshing* ; Penghematan Jangka Panjang

Jangan memaksa diri Anda untuk terus-menerus mengerjakan tugas. Jangan menganut prinsip bahwa manusia seperti balon tiup yang suatu saat bisa 'pecah' saat stress. Namun semua yang tidak seimbang pasti tidak baik. Kalau Anda berpendapat *refreshing* itu membuang waktu, maka ketika Anda *stress* berat dan merasa jenuh, maka waktu yang Anda buang menjadi lebih banyak lagi.

f. Prinsip *Multitasking*

Gambaran mudahnya adalah isilah waktu Anda ketika menunggu, menyetir, dalam perjalanan, atau bahkan ketika memenuhi *'call of nature'*, dengan membaca buku, mendengar kaset ceramah, khotbah, motivasi, atau tips pengembangan diri. Maka waktu Anda akan lebih berarti dibandingkan hanya menunggu tanpa melakukan apapun.

g. *Maintenance Balance* – Seimbangkan Semuanya!

Ini adalah salah satu prinsip terpenting. Kenapa? Seperti yang sebutkan di atas, bahwa semua yang berjalan tidak seimbang tidak baik. Apa jadinya bila di dunia ini hanya ada siang? Kalau Anda hanya mementingkan karir dengan mengabaikan keluarga, itu tidak ada artinya. Semuanya akan berarti bila Anda unggul di segala aspek, ayah yang baik, berjiwa sosial yang tinggi, *attitude* yang dicintai, berilmu, karir gemilang, fisik sehat, aqidah (kepercayaan) kokoh, dan lain sebagainya.

h. *Dare to be Assertive*; Berani untuk bilang 'tidak'

Ini adalah selera Anda untuk mengatur kapan harus bilang ya, dan kapan harus bilang tidak. Intinya adalah dengan mengatakan tidak pada hal yang tidak *urgent* dan tidak penting, Anda bisa mengalokasikan waktu untuk kegiatan lain agar lebih seimbang dan tidak membuang waktu Anda.

i. *Do it Now !! Don't Procrastinate Your Activity* !

Inilah prinsip terakhir yang juga paling penting. Aspek *action* dari segala *planning* yang akan mewujudkan cita-cita Anda. Lakukan semua yang telah Anda rencanakan, selesaikan tugas yang terdata di *to-do list* Anda. Manfaatkan waktu luang, dan hindari menunda-nunda pekerjaan, sebelum pekerjaan Anda menumpuk dan membuat Anda bingung sendiri.

3. Langkah-langkah manajemen waktu

Membuat komitmen untuk mengontrol waktumu merupakan langkah pertama bagi manajemen waktu yang sukses. Langkah selanjutnya adalah merencanakan dan memrioritaskan waktu dengan menuliskan tujuan hidup. Manajemen waktu secara tertulis tidak hanya membuat rencana lebih efektif, namun juga akan memperdalam komitmen terhadap tujuan.

Secara ideal, seharusnya hanya mempunyai satu sistem perencanaan waktu yang mengikat elemen-elemen berikut ini secara bersama :

a. Gunakan Pensil

Jika kita ingin menjadwal hidup kita, lupakan *bolpoint* atau sesuatu yang bertinta. Kita akan membuat perubahan-perubahan dalam perencanaan karena itu sebuah pensil dapat lebih menolong membuat perubahan tersebut tanpa bersusah paya mencari tip-ex. penggunaan pensil akan menolong untuk tetap fleksibel saat kita merencanakan waktu. Hidup bisa jadi tak terprediksi dan mengubah-ubah.

b. Gunakan Kalender

Sebuah kalender memberimu pAndangan ke depan yang luas dari seluruh komitmenmu belajar, dakwah, keluarga, pribadi, komunitas dan sosial. Masukan janji baru, kejadian, pertemuan, *deadline* suatu pekerjaan, juga tanggal ketika kamu merencanakan untuk memulai sesuatu dengan baik. Untuk menghindari terlalu banyak penjadwalan, pastikan kalendermu siap diakses setiap waktu, ketika di sekolah atau di kampus, rumah, dan ketika dalam perjalanan.

c. Rencanakan Akativitas Mingguan Anda

Luangkan waktu seminggu sekali untuk menjadwalkan janji, komitmen belajar, tugas, waktu pribadi, waktu keluarga, dan lain-lainnya dalam perencanaan satu minggu ke depan. Bermurah hatilah dalam estimasi waktu untuk penyelesaian tugas dan rancanglah *deadline* yang layak. Berpikir realistislah mengenai waktu.

d. Buatlah daftar kerja harian Anda

Sebuah daftar kerja bisa jadi sangat bernilai untuk menolong kita mengendalikan waktu, tentu di samping sebuah kalender. Sebuah daftar kerja memberi pAndangan sekilas terhadap apa saja yang kita butuhkan.

Orang lain merasa bahwa daftar kerja merupakan pembuangan waktu yang tidak efisien. Tapi, jika digunakan secara benar, daftar kerja ini mampu :

1. Meminimalisasi kebingungan karena adanya pengkategorian prioritas kegiatan serta jelasnya tujuan akhir
2. Menjaga acara-acara kurang penting yang senantiasa harus diwaspadai

3. Meningkatkan kemampuan Anda dalam mengingat karena ketika kamu harus menuliskan segala seuatu, pikiran Anda pun akan aktif bekerja
4. Menolong Anda memrioritaskan aktivitas.

Seorang pemikir pernah menyatakan ada 10 hal yang bisa membuat kita kehilangan waktu, yaitu:

1. Telepon
2. Konflik
3. Penangguhan
4. Tak menemukan apa yang dicari
5. Ingin segalanya sempurna
6. Pertemuan
7. Urutan kegiatan yang terbalik
8. Gangguan
9. Interupsi
10. Kertas kerja yang kecil-kecil

Terlihat seperti hal yang sederhana dari 10 hal di atas dan sering beberapa hal yang tidak sengaja atau disadari kita telah melakukannya setiap hari. Ketika kita konsentrasi bekerja tiba-tiba ada kawan kita yang telepon dan karena terlalu asik berbincang hingga kita lupa waktu, atau tanpa sengaja kita selalu menulis catatan yang penting di kertas yang kecil atau di lembar-lembar yang berbeda sehingga ketika kita memerlukannya membutuhkan waktu untuk mencarinya.

SIBUK ATAU TERJADWAL

Apa bedanya sibuk dengan terjadwal ? Sibuk itu khan gara-gara jadwalnya nggak beres. Kalauterjadwal semua kesibukan / kerjaan udah diatur waktunya watu persatu, dan nggak adayang barengan.

Antara sibuk dengan terjadwal ada kesamaan. Keduanya berhubungan dengan waktu, dan karena berhubungan dengan waktu, maka pasti berhubungan dengan prioritas. Apa itu prioritas ? Prioritas berhubungan dengan urutan tingkat kepentingan dari kegiatan, sehingga ada kegiatan yang meti kamu dahulukan ketimbang kegiatan lainnya.

Sekarang gimana cara menjadwalkan prioritas ? Untuk mempermudah memahami hal ini, coba lihat kuadran di bawah ini

	Genting	Tidak genting
Penting	I	II
Tidak penting	III	IV

Dari kedua sisi waktu dan tujuan tersebut, maka terdapat matriks waktu :

(a) Kuadran I, penting dan genting. Nah ini pelu perhatian khusus. Kegiatan di kuadran I bisa disebut krisis atau masalah. Orang-orang yang berada disitu pikirannya selalu pada masalah dan dibatasi oleh waktu

(b) Kuadran II, Penting dan tidak genting. Ini adalah inti dari manajemen waktu dan kalau kegiatan kamu kebanyakan berada di sini, maka kamu

akan menjadi pribadi yang efektif. Tapi jarang banget kita berada di sini, karena nggak mendesak, jadi bisa ditunda.

(c) Kuadran III, nggak penting dan genting. Banyak kegiatan mendesak, dank arena itu biasanya kegiatan tersebut kamu anggap penting. Contohnya telepon disela-sela obrolan kamu dengan temen di rumah, pasti kamu nggak bisa menunda telepeon tersebut, padahal kadang-kadang telepon itu nggak penting ; tapi karena mendesak jadi kelihatannya penting.

(d) Kuadran IV, nggak penting dan nggak genting. Orang-orang yang menghabiskan waktu hampir sepenuhnya kuadran IV dikatakan tidak bertanggung jawab dan bergantung pada orang lan

Untuk menilai apakah kita udah efektif dalam mengelola waktu, maka tentukanlah :

Tipe kamu Mengelola Waktu :

(a) Tepat Waktu

(b) Pengulur Waktu

(c) Pencuri waktu

(d) Pembuang waktu

(e) Pengacau waktu

(f) Pelit waktu

ASPECT untuk Memberekan Rencana

Mau khan punya maderah (masa depan cerah), ketimbang madesu (masa depan suram) ? Kalau mau, Anda bisa ikuti caranya yang disingkat ASPECT, yaitu sebagai berikut :

a. Atur Prioritas

b. Sasaran yang jelas

c. Perencanaan untuk mencapai sasaran

e. Catat dan teliti lagi penggunaan waktu

KUADRAN TENTANG TANGGUNG JAWAB DAN KAPASITAS

Bentuk kuadran tentang tanggung jawab dan kapasitas sebagai berikut :

		Tanggung Jawab	
		Tinggi	**Rendah**
Keberanian	Tinggi	Hebat	Enteng
	Rendah	Konyol	Anak Bawang

Penjelasannya :

(1) Hebat, jika kapasitas tinggi dan tanggung jawab tinggi.

Kamu berada pada posisi ideal, kapasitas yang tinggi membuat kamu dipercaya untuk memikul tanggung jawab yang tinggi pula. Yang perlu kamu lakukan adalah mempertahankannya

(2) Enteng, Jika kapasitas tinggi dan tanggung jawab rendah.

Kalu kamu berada di posisi ini, biasanya dikarenakan pengetahuan orang lain tentang kapasitas kamu belum banyak, sehingga kamu perlu menunjukkan prestasi jika ingin memperoleh tanggung jawab yang lebih tinggi.

(3) Konyol, Jika kapasitas rendah dan tanggung jawab tinggi.

Nah, kalau kamu berada di sini, maka ada salah penilaian tentang tanggung jawab yang kamu pikul dihubungkan dengan kapasitas kamu. Yang kamu lakukan adalah berusaha untuk jujur kepada diri sendiri dan orang lain serta tidak memandang tanggung jawab sebagai status tertentu.

(4) Anak Bawang, Jika kapasitas rendah dan tanggung jawab rendah.
Wah, ini benar-benar kasihan deh.. Biasanya dalam organisasi atau lingkungan selalu nggak masuk hitungan. Kalau kamu berada di sini, maka sebaiknya kamu meningkatkan kapasitas diri dan ajaklah seseorang sebagai teman diskusi, karena keseringan menjadi anak bawang bisa jadi masalah.

Kamu masuk kategori yang mana ? Hebat, Enteng, Konyol atau Anak bawang ? Di mana pun kamu berada, berusaha untuk mencapai posisi ideal yaitu memiliki tanggung jawab tinggi dengan kapasitas tinggi. Kalau kamu belum masuk ke posisi ideal itu, maka jangan kecewa, karena itu bukanlah akhir dari segalanya, melainkan awal untuk melakukan perubahan.
Jadi, miliki kapasitas yang tinggi, sehingga ketika kamu mengemban tanggung jawab baik tinggi maupun rendah, besar maupun kecil, nggak jadi masalah buat kamu !

***OTAK* SEBAGAI ANUGRAH TUHAN**
BAGI MAKHLUK MANUSIA

1. Otak adalah se-perangkat mesin terkompleks sejagat raya ini.
2. Wilayah terbesar di dunia yang belum seluruhnya tergali.
3. Otak adalah raksasa yang masih tidur

Keajaiban Otak

- Otak adalah benda ajaib, beratnya kurang lebih 1.5 kg.
- Berisikan kurang lebih 100 miliar sel syaraf aktif atau neuron.
- Masing-masing dapat berkembang hingga membentuk 20.000 sambungan antar dendrit, tergantung pada kaya-miskinnya stimulasi (atau instal yang diterima).
- Otak memiliki problem-solving capacity yang tak terbatas.
- Otak terdiri dari ribuan sungai darah yang sangat rumit dan berbelit-belit yang menyebar ke seluruh bagian untuk memberi makan pada otak
- Otak adalah organ tubuh yang memiliki kesempatan dan peluang yang tak terhingga.

- Otak bekerja dengan mekanis penggadaan, dan bukan dengan mekanis penambahan

Empat makanan utama perkembangan otak

- Oksigen.
- Gizi, sayuran & buah segar, protein, karbohidrat, air putih, vitamin b-complex dsb.
- Belajar (menghadapi masalah-tantangan, mencari pemecahan, refleksi, pendalaman, kreasi dsb).
- Cinta kasih & penerimaan.

MULTI KECERDASAN
(MULTIPLE INTELLIGENCE)

---

1. Pengertian Kecerdasan.

Gardner (2000) memaparkan pengertian kecerdasan mencakup tiga faktor, yakni :

a. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan manusia.
b. Kemampuan untuk menghasilkan persoalan-persoalan baru untuk diselesaikan.
c. Kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang akan memunculkan penghargaan dalam budaya seorang individu.

2. Dulu Tunggal, Kini Multi

Dulu orang mengira bahwa kecerdasan seseorang itu bersifat tunggal, yakni dalam satuan IQ (*Intelligence Quotient*) seperti selama ini kita kenal. Dampak negatif atas persepsi ini adalah siswa yang rendah kecerdasan "akademik tradisionalnya", yakni matematika dan verbal (kata-kata), seakan tidak dihargai di sekolah dan masyarakat luas. Kini tradisi yang sudah berlangsung hampir seabad tersebut, sudah terbongkar dan terkuaklah bahwa ternyata kecerdasan manusia itu banyak rumpunnya. Kecerdasan itu multidimensional, banyak cabangnya. Jadi **TIDAK ADA SISWA YANG BODOH**, setiap siswa mempunyai rumpun kecerdasan masing-masing!

3. Multi Kecerdasan (*Multiple Intelligence*)

Ada delapan rumpun *multiple intelligence* yakni :

a. Kecerdasan Linguistik (*Word Smart*) atau Cerdas Berbahasa
   Kemampuan menggunakan kata secara efektif, baik secara lisan (misalnya : pendongeng, orator) maupun secara tertulis (misalnya :

pengarang, wartawan). Kecerdasan Linguistik mencakup kemampuan menggunakan kata, bahasa, bunyi, retorika, dan lain-lainnya.

b. Kecerdasan matematis-logis (*Number Smart* atau Cerdas Angka)
   Kemampuan menggunakan angka dengan baik (misalnya : ahli statistik, matematika, akuntan) dan melakukan penalaran secara tepat (misalnya : ilmuwan, pemrogram komputer, ahli logika). Kecerdasan ini meliputi kepekaan pada pola dan hubungan logis, hubungan sebab akibat, proses kategorisasi, klasifikasi, generalisasi, penghitungan, pengujian, hipotesis, dan pengambilan keputusan.
c. Kecerdasan Spasial (Cerdas Gambar)
   Kemampuan melahirkan persepsi dimensi spasial-visual (keruangan) secara akurat (misalnya : pilot, pengemudi, pemburu, pramuka) dan menransformasikan (dekorator interior-eksterior, arsitek, pelukis, penemu). Komponen intinya adalah kepekaan pada warna, garis, bentuk, ruang, dan hubungan antarunsur tersebut.
d. Kecerdasan Kinestetik-Jasmaniah. (*Body Smart*) atau Cerdas Tubuh
   Keahlian menggunakan seluruh tubuh untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan (misal : aktor, pemain pantomim-operet, penari, atlit) dan keterampilan menggunakan tangan untuk mencipta atau mengubah (misalnya : pengrajin, teknisi mesin mekanik, dokter bedah, pengukir). Kecerdasan ini mencakup kemampuan fisik yang spesifik antara lain : koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, ketepatan, dan lin-lainnya.
e. Kecerdasan Musikal (Cerdas Musik dan Nada Suara)
   Kemampuan mengerjakan bentuk-bentuk musikal dengan cara melahirkan persepsi (pengguna musik), membedakan (kritikus musik) mengubah (*composer*) dan mengekspresikan (penyanyi). Komponen dasar kecerdasan musikal adalah kepekaan pada irama, pola titi nada/melodi, warna suara suatu lagu.
f. Kecerdasan Interpersonal (*Self Smart*) atau Cerdas Diri
   Kemampuan membuat persepsi dan membedakan suasana hati, keinginan motivasi, dan perasaan orang lain. Komponen utamanya

adalah kepekaan pada ekspresi wajah, suara, gerak, isyarat, merespon, dan persuasi (mempengaruhi).

g. Kecerdasan Intrapersonal (*People Smart*) atau Cerdas Bergaul
   Kemampuan memahami diri sendiri dan bertindak atas pemahaman diri tersebut. Termasuk juga memahami secara tepat kekuatan dan keterbatasannya, menyadari suasana hati, keinginan motivasi, temperamen/watak disiplin diri, dan harga diri.
h. Kecerdasan Naturalis (Cerdas Alam)
   Keahlian mengendalikan dan mengkategorikan spesies flora dan fauna dan alam sekitar. Kemampuan dasarnya adalah kepekaan terhadap gejala alam dan menyikapi makhluk hidup.

MENGENAL BAKAT DAN MINAT SISWA

A. Mengenal Bakat

Bakat didefinisikan sebagai kemampuan alamiah atau bawaan untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan yang relative bisa bersifat umum (misalnya bakat intelektual umum) atau khusus (bakat akademis khusus). Bakat khusus disebut juga ***talent.*** Bakat memungkinkan seseorang untuk mencapai prestasi dalam bidang tertentu, akan tetapi diperlukan latihan, pengetahuan, pengalaman dan dorongan atau motivasi agar bakat itu dapat terwujud. Bakat yang dimiliki seseorang tidak sama antara satu dengan lainnya. Ada orang yang berbakat pada ilmu alam, tetapi tidak berbakat pada ilmu social, ada yang berbakat di bidang olahraga, tetapi tidak berbakat di kesenian, ada yang berbakat di bidang kesenian, tetapi tidak berbakat di keterampilan. Bakat yang dimiliki seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar.

Macam-macam bakat di klasifikasikan menjadi sepuluh, yaitu ;

1. Intellegensi (kemampuan belajar secara umum), yaitu merupakan kemampuan menangkap suatu pengertian atau memahami instruksi dan dasar suatu prinsip kemampuan menguraikan suatu mendapat dan membuat keputusan.
2. Bakat verbal merupakan kemampuan untuk mengartikan kata – kata dan menggunakannya secara efektif. Kemampuan memahami bahasa, paham akan hubungan antar kata-kata, memahami arti dari kalimat dalam keseluruhan kalimat dan paragraph.
3. Bakat numerik, kemampuan mengerjakan tugas hitungan secara cepat (terkait dengan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas matematika, ilmu alam, kimia dan sejenisnya
4. Bakat skolastik, kemampuan dalam mengkombinasikan kata-kata dengan angka.

5. Bakat relasi ruang, kemampuan berfikir visual dan memahami benda-benda yang mempunyai tiga dimensi. Kemampuan untuk mengenal jumlah, hubugan-hubungan dari benda-benda dalam ruangan
6. Bakat mekanik, kemampuan memahami prinsip-prinsip umum ilmu pengetahuan alam, tata kerja dalam perkakas sederhana, mesin dan peralatan lainya.
7. Bakat abstrak, merupakan kemampuan dalam memecahkan masalah - masalah dengan menggunakan diagram, pola atau rancangan, disajikan dalam ukuran, bentuk dan posisi.
8. Bakat bahasa, merupakan kemampuan dalam penalaran analisi bahasa, misalnya untuk jurnalistik, stenografi, penyiaran, editing, hukum, pramuniaga dan lain-lain.

Ada beberapa sebab mengapa seseorang tidak dapat memujudkan bakat-bakatnya secara optimal. Adapun sebab-sebabnya sebagai berikut :

1. **Faktor diri sendiri**. Misalnya, seseorang tidak atau kurang berminat untuk mengembangkan bakat-bakat yang ia miliki, atau kurang termotivasi untuk mencapai prestasi yang tinggi, atau mungkin pula mempunyai kesulitan atau masalah pribadi sehingga ia mengalami hambatan dalam pengembangan diri dan berprestasi.
2. **Faktor lingkungan**, misalnya orang tuanya kurang mampu untuk menyediakan kesempatan dan sarana pendidikan yang ia butuhkan atau ekonomi cukup tetapi kurang member perhatian terhadap pendidikan anaknya.

B. Mengenal Minat

Minat adalah sesuatu keadaan dimana seseorang menaruh perhatian pada sesuatu dan disertai keinginan untuk mengetahui, memiliki, mempelajari dan membuktikan. Minat terbentuk setelah diperoleh informasi tentang obyek atau kemauan dan keterlibatan perasaan, diiringi perasaan senang, terarah pada objek atau kegiatan tertentu dan terbentuk oleh lingkungan.

Ada beberapa macam karakteristik minat, antara lain :

1. Minat menimbulkan sikap positif terhadap suatu obyek

2. Adanya sesuatu yang menyenangkan yang timbul dari sesuatu obyek
3. Mengandung suatu penghargaan menimbulkan keinginan atau gairah untuk mendapatkan sesuatu yang menjadi keinginan atau gairah untuk mendapatkan sesuatu yang menjadi minatnya.

Minat pada dasarnya dapat dibentuk dalam hubungannya dengan obyek. Yang paling berperan dalam pembentukan minat selanjutnya dapat berasal dari orang lain, meskipun minat dapat timbul dari dalam dirinya sendiri. Adapun pembentukan minat dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut :

1. Memberikan informasi yang seluas-luasnya, baik keuntungan maupun kerugian yang ditimbulkan oleh obyek yang dimaksud. Informasi yang diberikan dapat berasal dari pengalaman, media cetak, media elektronik.
2. Memberikan rangsangan, dengan cara memberikan hadiah berupa barang atau sanjungan yang dilakukan individu yang berkaitan dengan obyek
3. Mendekatkan individu terhadap obyek, dengan cara membawa individu kepada obyek atau sebaliknya mengikutkan individu-individu pada kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh obyek yang dimaksud.
4. Belajar dari pengalaman.

Kelompok minat ini dibedakan atas keterkaitan orang terhadap bidang-bidang pekerjaan. Ada tiga penggolongan faktor minat, yaitu :

1. Minat profesinal, di dalam kelompok minat ini dikenali tiga jenis minat yaitu :
   a. Minat ilmiah, mengacu ke kesukaan orang pada hal-hal yang bersifat keilmuan : teori, penelitian, kerja laboratorium, desain, ilmu sosial.
   b. Minat ekspresi aestetis, berkenaan dengan keaktifan orang dalam kegiatan aestetis menabuh gamelan, menulis karya sastra, menari atau bermain lenong.
   c. Minat kesejahteraan sosial, peduli akan orang lain (peri keadaannya, kesehatannya, kesejahteraannya) suka membantu orang lain, suka member penjelesan kepada orang lain.

2. Minat komersial, di dalam kelompok minat ini dikenali dua jenis minat, yaitu :
   a. Minat pada pekerjaan - pekerjaan di dunia usaha (bisnis) atau bidang perdagangan, mengacu ke pelaku bisnis yang utama. Minat pada pekerjaan ini menyukai kegiatan jual beli, suka melakukan sesuatu yang ada hubungannya dengan dunia perdagangan.
   b. Minat pada pekerjaan perkantoran di dunia bisnis itu. Minat pada pekerjaan ini menyukai pekerjaan-pekerjaan seperti hitung dagang, pembukuan, kesekretariatan, akuntansi atau perbankan.
3. Minat kegiatan fisik, ada tiga golongan minat ini, yaitu :
   a. Minat mekanik, orang yang memiliki minat mekanik menyenangi pekerjaan-pekerjaan permesinan atau yang ada hubungannya dengan soal-soal mesin seperti menemukan alat mesin baru, menjalankan mesin, memperbaiki mesin.
   b. Minat kegiatan luar, berkenaan dengan kesukaan orang akan pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan di luar rumah atau alam sekitar, misalnya petani, nelayan, peternak, pengawas bangunan dan sebagainya.
   c. Minat aviasi, berkenaan dengan pengetahuan tentang penerbangan

---

BERIMAN DAN BERTAKWA TERHADAP TUHAN YME

Negara menjamin kebebasan setiap warga negara untuk menganut salah satu agama. Amandemen Pembukaan UUD 1945 menyatakan, ”Negara Republik Indonesia berkedaulatan rakyat dengan berdasarkan kepada Ketuhan Yang Maha Esa.” Pasal 29 Amandemen UUD 1945 menegaskan bahwa :

1. Negara berdasarkan Ketuhan Yang Maha Esa
2. Negara menjamin kemerdekaan tiap-tiap penduduk untuk memeluk agamanya masing-masing dan untuk beribadah menurut agama dan kepercayaannya masing-masing dan untuk beribadah menurut agama dan kepercayaannya itu.

Setiap ajaran agama selalu mengajak umatnya untuk selalu bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kata takwa itu berasal dari bahasa Arab, yang berarti : hati-hati, takut, atau rasa malu untuk melakukan perbuatan yang dilarang Tuhan. Menurut istilah katakwaan itu merujuk kepada arti : "Melaksanakan perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya".

Perintah Tuhan itu rnenyangkut semua hal atau perbuatan yang baik, yang bermanfaat, dan menyejahterakan atau membahagiakan orang lain, seperti: mengajak sembahyang, puasa, berzakat, menjalin silaturahmi (tali persaudaraan), bekerja untuk mencari rizki yang halal, dan rajin belajar. Sedangkan larangan Tuhan menyangkut berbagai hal atau perbuatan yang haram, yang tidak baik, yang mencelakakan, atau merugikan orang lain, seperti: mencuri, membunuh, minuman keras, bezina, berkelahi (tawuran), berbohong, dan menyakiti orang lain, korupsi, dan lain-lain.

Orang yang bertakwa menduduki derajat yang tinggi di sisi Tuhan. Seseorang dapat mencapai derajat ketakwaan, apabila memiliki ciri-ciri atau karakterisitik sebagai berikut :

1. Aspek Aqidah (keimanan), yang meliputi ranah :

a. Pikiran
b. Ucapan
c. Perilaku

2. Aspek Ibadah

Yaitu melaksanakan ibadah ritual, seperti : sembahyang dan peribadatan lainnya.

3. Aspek Akhlak

a. Berbuat baik kepada kedua orang tua, dengan cara : mendoakan keselamatannya, bertutur kata yang sopan, dan menaati perintahnya (kecuali yang dilarang Tuhan).
b. Silaturahmi (menjalin hubungan persaudaraan) dengan orang lain, dengan tidak mempertentangkan agama, suku, ras, budaya, atau tingkat sosial ekonomi.
c. Menyantuni fakir miskin, yatim piatu atau membantu orang-orang yang memerlukan pertolongan.
d. Bersikap hormat kepada guru atau -orang yang telah berjasa memberikan ilmu.
e. Menguasai rasa marah (mengendalikan diri dari berbuat agresif; mencelakakan orang lain, berkelahi, merusak, menyakiti orang lain secara fisik maupun verbal).
f. Bersyukur, yaitu melakukart suatu amal baik atas perintah Tuhan, sebagai rasa terima kasih terhadap semua rahmat yang telah diterimanya. Rasa bersyukur ini diwujudkan dalam amal perbuatan, seperti : membaca kalimat yang baik seperti Alhamdulillah atau ucapan terima kasih pada Tuhan, memuji Tuhan, memberikan sedekah.
g. Bersabar : sikap teguh hati dalam menghadapi musibah (sesuatu yang tidak disenangi adanya), dan berikhtiar/berusaha untuk mengatasinya. Contoh musibah itu misalnya : sakit, kecelakaan, ditinggal pergi oleh orang yang dicintai, tidak lulus ujian, sulit mencari kerja, kehilangan barang yang disenangi, gagal dalam mencapai cita-cita, dan bencana alam.

h. Menyesali dosa, yaitu perasaan gelisah, tidak nyaman, atau merasa takut akan murka Tuhan, setelah melakukan perbuatan yang dilarang Tuhan. Menyesali dosa atau perasaan berdosa/bersalah (*guilty feeling*), merupakan pertanda dari orang yang memiliki ketakwaan atau kesadaran beragama, karena bagi orang yang tidak bertaqwa dia tidak akan merasa berdosa apabila melakukan perbuatan yang dilarang (diharamkan) Tuhan. Untuk menghilangkan perasaan berdosa (perbuatan dosa sendiri agama mengajarkan dengan melakukan taubat (mennyucikan diri dengan. mendekatkan diri kepada Tuhan, dan tidak mengulangi perbuatan dosanya).

i. Jujur, tidak suka berbohong dan tidak mengingkari janji, melaksanakan amanat

j. Menjauhkan diri dari perbuatan yang dilarang/diharamkan Allah, seperti: berjudi, mabuk-mabukan, berzina (*freesex*), dan mengganggu ketenteraman orang lain, korupsi, dan lain-lain

k. Memelihara kebersihan (kesehatan). Kebersihan itu sebagian dari iman. Oleh karena itu, orang yang rnemelihara kebersihan adalah orang yang beriman. Dengan demikian memelihara kebersihan (baik pribadi maupun lingkungan) merupakan salah satu ibadah yang menghasilkan pahala bagi yang melakukannya.

l. Memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar (mencari ilmu). Belajar merupakan salah satu kewajiban agama, baik belajar dalam bidang keagamaan, maupun umum (seperti : matematika, fisika, biologi, psikologi, sosiologi, dan lain-lainnya).

SYUKUR MENAMBAH NIKMAT

Kalau kita amati, setiap sambutan pada acara atau kegiatan tertentu selalu dalam awal sambutannya kita diajak untuk bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sungguh hal ini bukan acara rutinitas atau pemanis kata-kata belaka. Ternyata bersyukur, selain menyehatkan jiwa raga, juga mendorong terjalin dan terbinannya persahabatan antar manusia. Tuhan pun berjanji kalau kita bersyukur tentu nikmat-nikmat yang kita terima akan terus bertambah.

Dalam karya ilmiah itu para ilmuwan meneliti peran sikap bersyukur atau berterima kasih yang muncul secara alamiah dalam perkumpulan mahasiswa di perguruan tinggi selama acara "pekan pemberian hadiah" dari anggota lama kepada anggota baru. Para anggota baru mencatat tanggapan atas manfaat yang mereka dapatkan selama pekan tersebut.

Temuan Ilmiah Modern: Syukur Menambah Nikmat !

<u>Aneka manfaat syukur</u>

Selain jalinan persahabatan yang baik, sikap bersyukur kini terbukti secara ilmiah memicu pula aneka manfaat lain. Di antaranya manfaat kesehatan jasmani, ruhani dan kehidupan bermasyarakat yang lebih baik. Tidak heran jika "*gratitude research*" atau "penelitian tentang sikap bersyukur" menjadi salah satu bidang yang banyak diteliti ilmuwan abad ke-21 ini.

Profesor psikologi asal *University of California, Davis,* AS, Robert Emmons, sekaligus pakar terkemuka di bidang penelitian "sikap bersyukur", telah memperlihatkan bahwa dengan setiap hari mencatat rasa syukur atas kebaikan yang diterima, orang menjadi lebih teratur berolah raga, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit, dan merasa secara keseluruhan hidupnya lebih baik. Dibandingkan dengan mereka

yang suka berkeluh kesah setiap hari, orang yang mencatat daftar alasan yang membuat mereka berterima kasih juga merasa bersikap lebih menyayangi, memaafkan, gembira, bersemangat dan berpengharapan baik mengenai masa depan mereka.

Dampak latihan bersyukur

Melalui latihan, perasaan bersyukur dapat dibiasakan dalam diri seseorang. Pelatihan sengaja untuk menanamkan rasa syukur ini ternyata membawa dampak positif dalam beragam sisi kehidupan.

Dalam penelitian menggunakan metoda membandingkan, ditemukan bahwa mereka yang menuliskan rasa syukurnya setiap pekan mendapatkan manfaat jasmani-ruhani yang lebih baik dibandingkan mereka yang terbiasa mencatat peristiwa menjengkelkan dan kejadian yang biasa-biasa saja. Di antara manfaat ini adalah olah raga yang lebih teratur, lebih sedikit mengeluhkan gejala penyakit badan, merasa hidupnya secara keseluruhan lebih baik, dan berpengharapan lebih baik di minggu mendatang.Manfaat lain sikap berterima kasih atau bersyukur tampak pada keberhasilan dalam mewujudkan cita-cita. Dibandingkan dengan orang-orang yang bersikap sebaliknya, mereka yang senantiasa memiliki daftar ungkapan rasa syukur lebih cenderung mengalami kemajuan dalam pencapaian cita-cita mereka. Cita-cita ini dapat berupa prestasi akademis, hubungan antar-sesama dan kondisi kesehatan.

Selain itu, mereka yang memiliki rasa syukur setiap hari lebih memiliki jiwa sosial yang lebih baik dibandingkan mereka yang suka berkeluh kesah dan suka menganggap orang lain kurang beruntung. Golongan yang pertama tersebut cenderung menolong seseorang yang memiliki masalah pribadi, atau telah membantu dukungan semangat kepada orang lain. Pasien pun tak luput dari penelitian seputar sikap bersyukur ini. Dengan melibatkan sejumlah orang dewasa pengidap penyakit otot-saraf, pelatihan membiasakan sikap bersyukur berdampak baik pada pasien tersebut. Di antaranya adalah kualitas dan lama tidur yang lebih baik, lebih optimis dalam menilai kehidupan, lebih eratnya perasaan persahabatan dengan orang lain, serta suasana hati tenteram

yang lebih sering dibandingkan dengan mereka yang tidak dilatih bersikap syukur.

Ketika syukur menjadi kebiasaan

Insan yang bersyukur menyatakan diri mereka merasakan tingginya perasaan positif, kepuasan hidup, semangat hidup, dan pengharapan baik di masa depan. Mereka juga mengalami kemurungan dan tekanan batin dengan kadar rendah.Kalangan yang memiliki kebiasaan kuat dalam bersyukur atau berterima kasih memiliki kemampuan menyelami jiwa orang lain dan mengambil sudut pandang orang lain. Mereka ditengarai lebih dermawan dan lebih ringan tangan oleh orang-orang di jalinan persahabatan mereka.

Terdapat pula kaitan antara kerohanian seseorang dengan sikap bersyukur. Kecenderungan bersyukur lebih banyak dilakukan mereka yang secara teratur menghadiri acara keagamaan dan terlibat dalam kegiatan keagamaan seperti berdoa atau sembahyang dengan membaca bacaan relijius berkali-kali. Kaum yang bersyukur lebih cenderung mengakui keyakinan akan keterkaitan seluruh kehidupan, serta rasa ikatan dan tanggung jawab terhadap orang lain.

Pribadi-pribadi yang bersyukur dilaporkan memiliki sifat materialistis yang rendah. Mereka tidak begitu menaruh perhatian penting pada hal-hal yang bersifat materi. Mereka cenderung tidak menilai keberhasilan atau keberuntungan diri mereka sendiri dan orang lain dari jumlah harta benda yang mereka kumpulkan. Dibandingkan dengan kaum yang kurang berterima kasih, kalangan yang bersyukur cenderung bukan berwatak pendengki terhadap kaum kaya, dan bersikap mudah memberikan apa yang mereka punya kepada orang lain.

Nikmat bertambah

Profesor Emmons menuangkan hasil-hasil temuan ilmiahnya itu dalam buku terkenalnya "*Than ks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (Terima kasih! Bagaimana Ilmu Baru tentang Bersyukur Dapat Menjadikan Anda Lebih Bahagia) yang terbit tahun 1997. Buku ini

memaparkan pula 10 kiat untuk menanamkan rasa syukur sepanjang tahun demi mendapatkan nikmat karunia yang bermanfaat dalam kehidupan. Temuan ilmiah tentang syukur ini mengukuhkan risalah ilahiah bahwa syukur adalah akhlak mulia yang mesti ada dalam diri manusia. Sebab, syukur memicu bertambah nikmat hidup seseorang.

MEMBANGUN KEMAMPUAN MENGHADAPI KESULITAN

Sikap – sikap penting yang perlu dikembangkan dalam bertahan menghadapi kesulitan dan tantangan hidup antara lain :

1. Tahan Banting (hardiness)

   Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tahan banting tidak terlalu menderita akibat negatif yang berasal dari kesulitan.

   Orang – orang yang tahan banting cenderung tidak terlalu menderita, dan kalaupun menderita tidak terlalu lama.

   Sifat tahan banting merupakan peramal kesehatan dan kualitas kehidupan secara keseluruhan.

   Penelitian lain melaporkan bahwa sifat tahan banting dapat dibangun, ditingkatkan dan dipacu, misal dengan diberi latihan berupa tugas – tugas dan tanggung jawab tertentu.

2. Keuletan

   Orang yang pernah didera berbagai penderitaan / kesulitan hidup dan mampu memecahkannya, dapat tumbuh menjadi orang – orang ulet. Mereka terbukti memiliki karakteristik sebagai perencana – perencana, mampu menyelesaikan masalah dan bisa memanfaatkan peluang.

   Kita semua dilahirkan dengan sejumlah keuletan.

   Baru seletah diuji, kita mengenali

   Keuletan adalah kemampuan yang dapat dipelajari (dibentuk). Orang – orang yang semasa kanak – kanaknya sudah pernah menghadapi dan mengatasi kesulitan, atau menjadi lebih ulet dan kehidupannya lebih

baik, dibandingkan mereka yang semasa kanak – kanaknya hidup lebih enak.

3. Efektivitas Diri

Keyakinan bahwa Anda mengusai kehidupan dan kemampuan Anda untuk menghadapi tantangan yang muncul disebut efektivitas diri.

Penelitian Albert Bandura, menunjukkan bahwa orang yang memiliki rasa efektifitas diri, bisa bangkit kembali dari kegagalan. Ia berfokus pada bagaimana menghadapi sesuatu, bukannya mencemaskan apa jadinya nanti jika salah bertindak.

Kesuksesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan Anda dalam mengendalikan atau menguasai kehidupan Anda sendiri.

KONFLIK PADA DIRI SISWA

Konflik itu kata yang membikin perasaan nggak tenang, konflik juga menimbulkan suasana yang meresahkan, konflik, sepantasnyalah dihindari, konflik menjaukan kita dari teman dan sahabat, konflik menjadikan kita "BT" ***(bad mood)***, konflik itu mengikis rasa percaya dan konflik juga menjadikan hidup kita tidak produktif.

Pengertian Konflik

Robbins (1996) dalam *"Organization Behavior"* menjelaskan bahwa konflik adalah suatu proses interaksi yang terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara dua pendapat (sudut pandang) yang berpengaruh atas pihak-pihak yang terlibat baik pengaruh positif maupun pengaruh negatif.

Konflik juga bisa kita maknai tidak adanya kesesuaian antara harapan yang kita perjuangkan dengan kenyataan (realitas) yang kita hadapi atau kita terima. Pada umumnya konflik akan berakibat buruk, seperti rasa resah, takut, cemas dan sebagainya. Sedangkan yang menyangkut orang lain konflik bisa mengakibatkan hilangnya rasa saling percaya, menjauhkan kita dari teman, menimbulkan pertentangan sehingga apabila dibiarkan berlarut akan menimbulkan perkelahian dsb. Tetapi tahukah kita, bahwa didalam konflik sebenarnya juga terkandung hal-hal positif?. Beberapa contoh manfaat dari konflik sebagai berikut (Johnson, 1981) :

- Konflik dapat membuat kita sadar bahwa ada masalah yang perlu diselesaikan dalam hubungan kita dengan orang lain.
- Konflik dapat memunculkan kesadaran dan memotivasi kita untuk melakukan berbagai perubahan dalam diri kita.
- Konflik dapat memotivasi kita untuk segera memecahkan msalah yang selama ini tidak kita sadari dengan jelas.
- Konflik juga bisa membuat kehidupan menjadi lebih menarik.

- Munculnya konflik dalam ragam pendapat bisa membantu kita kearah pencapaian keputusan bersama yang lebih matang dan qualified.
- Konflik juga dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan kecil yang sering terjadi dan muncul dalam hubungan kita dengan orang lain.
- Konflik juga dapat membuat diri kita sadar tentang dan bagaimana kita sebenarnya.
- Konflik bahkan dapat menjadi sumber hiburan.
- Konflik dapat mengakrabkan dan memperluas hubungan

2. Reaksi terhadap Konflik

Berbagai bentuk reaksi kita dalam menghadapi konflik, diantaranya adalah

1) Avoidance (menghindar)

Tidak semua konflik bisa kita hindari, tetapi meminimalisir konflik dengan sebisa mungkin menghindari benturan-benturan kepentingan

2) Collaboration (bekerjasama)

Bekerjasama memujudkan keinginan dan kepentingan untuk sebuah tujuan, akan mengurangi potensi timbulnya konflik.

3) Compromise (kompromi)

Mengkompromikan masalah yang kita hadapi dengan ***win win solution***, masing-masing pihak tidak merasa dirugikan dan merasa sebagai pemenang.

4) Competition (bersaing)

Cara ini menjadikan salah satu pihak menjadi pemenang dan pihak lain menjadi pecundang.

5) Acomodation (Akomodatif)

Merelakan hak kita diambil orang lain demi menghindari terjadinya konflik.

3. Kiat Siswa (Remaja) Menghadapi Konflik

1) Tetap Percaya

Tetap percaya pada seseorang yang sedang bermasalah dengan kita, ingat bahwa hubungan persaudaraan atau persahabatan tidak akan selalu berjalan dengan mulus, oleh karena itu anda harus tetap percaya bahwa masing-masing bisa menjaga hubungan yang harmonis tersebut

2) Bicara dari Hati ke Hati

Ketika sedang menghadapi konflik dengan seseorang usahakan anda untuk bisa membicarakannya dengan baik yaitu dari hati kehati,sehingga dengan demikian anda akan mengerti apa yang sebenarnya teman anda inginkan.

3) Curhat yang benar

Lakukanlah curhat dengan memilih tempat curhat yang paling tepat. Apabila anda salah memilih teman curhat, hal-hal buruk yang tidak anda inginkan bisa terjadi. Curhatlah kepada mereka yang memahaimi masalahmu, misalnya Guru BK, teman karib yang dipercaya, Ibu atau Bapak di rumah dsb.

4) Pilih suasana yang tepat

Suasana dalam hal ini bisa waktu dan tempat. Untuk waktu, misalnya jangan buru-buru untuk menyelesaikan konflik padahal suasananya temanmu sedang marah besar kepadamu. Tunggu dan cari waktu agar amarahnya mereda dan pilih waktu yang paling memungkinkan. Tempat, bisa kalian pilih tempat-tempat yang romantis, misalnya pemandangan di pegunungan atau di tepi pantai. Atau ditempat-tempat favorit anda.

5) *Kenang hal-hal yang lucu* yang pernah anda alami dengan teman anda tersebut

6) Beri maaf

Pernahkah kamu menemui orang yang berkata, " Udahlah kamu dah aku maafkan, tapi jangan temui aku lagi!!" atau sebaliknya, " Pokoknya aku nggak maafin dia sebelum dia meminta maaf ke aku!!!", wah yang begini ini sulit dech konflik akan cepat teratasi.

7) Instropeksi

Jangan langsung menyalahkan teman andalah yang menyebabkan konflik tersebut, tapi anda juga harus instropeksi jangan-jangan anda biang keladinya

Jalin Komunikasi

Komunikasi sangat diperlukan sehingga dengan komunikasi tersebut anda akan dapat saling mengerti keinginan masing-masing.

Bertengkar dengan teman adalah hal yang wajar tetapi yang lebih penting kemampuan dan kemauan kalian menyelesaikan masalah.

Salam perdamaian!

PERUBAHAN FISIK MASA REMAJA

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik itu dapat berupa :

Laki-laki	Perempuan
- Tumbuh bulu - Mulai tumbuh jakun - Otot menguat - Suara membesar - Bahu dan dada menjadi bidang	- Tumbuh bulu - Mulai tampak payudara - Kulit halus - Suara merdu / lembut - Pinggang berlekuk

Tidak semua orang memiliki pertumbuhan fisik yang ideal seperti yang diidam-idamkan. Di saat temannya bertubuh tinggi, dia masih bertubuh pendek. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor keturunan, gizi dan kebiasaan yang buruk, seperti sikap duduk yang tidak tepat atau membawa beban yang tudak sesuai dengan kemampuan fisik dan usianya.

Peserta didik sekalian, sadarilah bahwa tidak semua orang yang memiliki kekurangan fisiknya merasa malu atau minder untuk menjalani hidup. Ia mampu untuk mengembangkan potensi lainnya yang ada di dirinya.

Contohnya :

1. Ucok Baba

   Secara fisik Cok Baba memiliki tubuh yang pendek dan wajah yang tidak terlalu menawan, namun ia punya potensi punya bakat yang

laur biasa dalam berakting dan punya semangat hidup yang luar biasa tingginya. Terbukti dengan perjalanan hidupnya dalam mengembangkan potensi aktingnya yang pada mulannya siering di tolak oleh beberapa produser. Ia tidak putus asa, selalu mencoba-dan mencoba lagi agar bisa akhirnya berkat kegigihannya ia dilirik oleh seorang produser sehingga terkenal seperti sekarang ini dan memiliki sebuah keluarga yang cukup membahagiakan.

2. Andika

   Begitu juga dengan personil kangen band yang bernama Andika. Ia juga tidak memiliki tubuh yang maco dan wajah yang menawan. Ia juga pernah di tolak oleh beberapa produser. Namun berkat kegigihannya dengan teman-temannya akhirnya mereka mampu masuk dapur rekaman dan penjualan kaset dan Cdnya laris manis.

BELAJAR HIDUP HEMAT

A. Pengertian Hidup Hemat

Pernahkah kalian mendengar pepatah yang mengatakan ”Sedikit demi sedikit lama-lama menjadi bukit’”? Seandainya kita melaksanakan pepatah itu dalam kehidupan sehari-hari, maka kita akan mendapatkan manfaatnya.Misalnya setiap hari kalian menyisihkan uang seribu rupiah, seminggu akan terkumpul Rp.7000 dalam satu tahun akan terkumpul Rp.336.000. Maka pada tahun ajaran baru kalian tidak usah merengek pada orang tua untuk membeli sepatu baru yang kalian inginkan. Tapi seandainya uang seribu rupiah kalian jajankan tiap hari, apa yang kalian dapat?Untuk sekedar kenyang pun belum tentu apalagi mendapat makanan yang bergizi.

Memang dalam melakukan hidup hemat kita tidak selalu mendapatkan manfaatnya secara langsung, namun dampaknya akan dirasakan kemudian hari. Seperti kata peribahasa berakit-rakit ke hulu berenang-renang kemudian, bersakit-sakit dahulu bersenang-senang kemudian.

Hemat adalah hati-hati dalam menggunakan uang, barang, dan sebagainya. Menggunakan sesuatu sesuai dengan keperluan tidak berlebih-lebihan.

Sedangkan kebalikan dari hemat adalah boros, yaitu berlebih-lebihan dalam menggunakan uang, barang dan sebagainya. Boros juga dapat berarti tidak efektif (tepat guna) dan tidak efisien (irit). Siapapun yang memiliki sifat boros tentu dia akan merugi dalam hidupnya. Sering kali kita menemukan orang yang tadinya hidup kaya raya tiba-tiba jatuh miskin karena perusahaannya bangkrut.

Inilah yang akan terjadi jika kita hidup boros. Bisa jatuh miskin.

B. Tips Hidup Hemat

Tentu saja tidak seorangpun yang ingin sengsara dalam hidupnya. Maka agar kita terhindar dari keadaan seperti itu ikutilah tips hidup berikut ini.

a. Mulailah membiasakan menabung di rumah, di sekolah atau di bank, dan yakinlah kamu bisa dan mampu.
b. Membuat skala prioritas dan target dalam berbelanja untuk kebutuhan harian, mingguan, bulanan, bahkan tahunan
c. Catatah daftar kebutuhan kamu dengan cara meranking dari yang utama, penting, biasa, dan yang tidak begitu penting
d. Catatlah seluruh penggunaan uang yang telah kamu belanjakan
e. Selalu berkonsultasi kepada kedua orang tua di rumah terutama kepada ibu yang sudah berpengalaman bagaimana mengatur pembelanjaan di rumah tangga.
f. Jika belanja, seleksi sebelum membeli. Pandai-pandailah dalam menawar jika kamu belanja di luar swalayan
g. Diskusikanlah dengan guru pembimbingmu jika sifat boros kambuh lagi.

MASALAH DALAM MASA REMAJA

Pengertian Masalah

Kata “masalah” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995) berarti sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan). Masalah merupakan sesuatu yang menghambat, merintangi, atau mempersulit seseorang mencapai maksud dan tujuan tertentu (Winkel, 1985). Kondisi bermasalah dengan demikian mengganggu dan dapat merugikan individu maupun lingkungannya. Prayitno (2004a:4) mengungkapkan masalah seseorang dapat dicirikan sebagai “(1) sesuatu yang tidak disukai adanya, (2) sesuatu yang ingin dihilangkan, dan/atau (3) sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian, …”. Berdasarkan pengertian dan ciri-ciri masalah tersebut dapat dirumuskan bahwa masalah pada diri individu adalah suatu *kondisi sulit yang memerlukan pengentasan dan apabila dibiarkan akan merugikan.*

Karakteristik Masalah dalam Masa Remaja

Masa remaja ditandai oleh perubahan-perubahan psikologis dan fisik yang pesat. Remaja telah meninggalkan masa anak-anak, tapi ia belum menjadi orang dewasa. Remaja berada dalam masa peralihan atau transisi. Remaja mengalami berbagai masalah sebagai akibat perubahan-perubahan itu dalam interaksinya dengan lingkungan. Sebagian masalah-masalah itu berkaitan dengan dinamika hubungan remaja dan orang tuanya, antara lain sebagai berikut:

- **Otonomi dan Kedekatan.**

Santrock (1983:41) memandang bahwa isu utama relasi orang tua dan remaja adalah masalah otonomi dan kedekatan (*attachment*). Bahwa selain memasuki dunia yang terpisah dengan orang tua sebagai salah satu tanda perkembangannya, remaja juga menuntut otonomi dari orang tuanya. Remaja ingin memperlihatkan bahwa merekalah yang bertanggungjawab atas keberhasilan dan kegagalan mereka, sebagian

mereka menolak bantuan orang tua dan guru-guru (Santrock, 1983:41; Hurlock, 1980:208). Otonomi terutama diraih melalui reaksi orang-orang dewasa terhadap keinginan mereka untuk memperoleh kendali atas dirinya. Orang tua yang bijaksana, dengan demikian, akan melepaskan kendali di bidang-bidang di mana anak remajanya dapat mengambil keputusan yang masuk akal sambil tetap terus membimbing.

Dalam meraih otonomi, menurut Santrock (1983:41), kedekatan dengan orang tua pada masa remaja dapat membantu pengembangan kompetensi sosial dan kesejahteraan sosial remaja, seperti harga diri, penyesuaian emosi, dan kesehatan fisik. Artinya, selama masa remaja keterkaitan dan kedekatan dengan orang tua sangat membantu pengembangan bidang pribadi dan sosial remaja.

- **Keinginan Mandiri**

Banyak remaja yang ingin mandiri. Mereka berkeinginan mengatasi masalahnya sendiri. Meski begitu, jiwa para remaja itu membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi pada orang tua (Hurlock, 1980:209). Hal ini mengisyaratkan bahwa masalah-masalah remaja yang disebabkan oleh kurangnya pengalaman, wawasan dan informasi tentang tingkah laku yang seharusnya mereka ambil dapat diatasi dengan mudah, namun masalah yang bersumber dari hubungan emosional dengan orang tua memerlukan pengertian dan bantuan dari orang tua sendiri ataupun guru.

Kurang terpenuhinya kebutuhan rasa aman dari orang tua merupakan salah satu sumber masalah lemahnya kemandirian anak remaja. Masalah semacam ini dapat dientaskan dengan bantuan orang tua sehingga masalah-masalah yang lebih ringan dapat diselesaikan sendiri oleh sang anak.

- **Identitas Diri**

Masa remaja adalah ketika seseorang mulai ingin mengetahui siapa dan bagaimana dirinya serta hendak ke mana ia menuju dalam kehidupannya. Teori terkemuka mengenai hal ini dikemukakan oleh Erikson, yaitu identitas diri versus kebingungan peran yang merupakan salah satu tahap dalam kehidupan individu (Hansen, Stevic and Warner,

1977:52). Penelitian mengenai hubungan gaya pengasuhan orang tua dengan perkembangan identitas menujukkan bahwa orang tua demokratis mempercepat pencapaian identitas, orang tua otokratis menghambat pencapaian identitas, dan orang tua permisif meningkatkan kebingungan identitas, sedangkan orang tua yang mendorong remaja untuk mengembangkan sudut pandang sendiri, memberikan tindakan memudahkan akan meningkatkan pencapaian identitas remaja (Santrock, 1983:58-59).

Tampak bahwa perkembangan identitas diri pada masa remaja sangat dipengaruhi oleh perlakuan orang tua. Penyelesaian masalah-masalah remaja yang berhubungan dengan pencarian identitas diri, secara demikian, memerlukan keterlibatan orang tua secara tepat dan efektif.

- ***Kenakalan Remaja***

Kenakalan remaja merupakan masalah masa remaja yang ber-dimensi luas. Masalah ini mencakup berbagai tingkah laku sejak dari tampilan tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial hingga tindakan kriminal. Karenanya, akibat-akibat kenakalan remaja dapat berhubungan dengan persoalan sosial yang luas serta penegakan hukum. Apa pun akibatnya, kenakalan remaja bersumber dari kondisi perkembangan remaja dalam interaksinya dengan lingkungan. Menurut Santrock (1983:35) kenakalan remaja yang disebabkan faktor orang tua antara lain adalah kegagalan memantau anak secara memadai, dan pendisiplinan yang tidak efektif. Zakiah Daradjat (1995:59) mengungkapkan bahwa penyimpangan sikap dan perilaku remaja ditimbulkan oleh berbagai kondisi yang terjadi jauh sebelumnya, antara lain oleh kegoncangan emosi, frustrasi, kehilangan rasa kasih sayang atau merasa dibenci, diremehkan, diancam, dihina, yang semua itu menimbulkan perasaan negatif dan kemudian dapat diarahkan kepada setiap orang yang berkuasa, tokoh masyarakat dan pemuka agama dengan meremehkan nilai-nilai moral dan akhlak.
Pengentasan masalah siswa yang berhubungan dengan kenakalan remaja tidak hanya memerlukan perubahan insidental pada sikap dan perlakuan orang tua serta berbagai elemen dalam masyarakat, melainkan juga

dengan pengungkapan dan pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor timbulnya tingkah laku yang tidak dikehendaki itu. Artinya, diperlukan penelusuran terhadap kehidupan yang dilalui sebelumnya dengan pendekatan dan teknik bantuan profesional. Kehidupan remaja tersebut sebagian besarnya terkait dengan kehidupan dalam keluarga dan kondisi orang tua mereka.

APAKAH KITA SERING "MUT-MUT-AN?"

Keunikan Mood Rasa-rasanya sudah biasa kita menggunakan istilah *mood.* Umumnya*,* istilah mood itu kita pahami sebagai suasana batin tertentu, bisa *bad* dan bisa *good*. Kalau melihat ke pendapat ahli, seperti yang dikutip Wikipedia misalnya, *mood* adalah keadaan emosi (*state of emotion*) yang berlangsung secara relatif, yang sebab-sebabnya seringkali subyektif atau tidak jelas. Jika seseorang merasa takut, itu ada sebabnya, entah faktual atau *perceptual* (sebab-sebab yang dipersepsikan seseorang). Sama juga kalau seseorang merasa gembira. Kegembiraan muncul karena sebab-sebab tertentu. Tapi untuk *mood*, sebabnya seringkali tidak jelas atau stimulusnya kerap kurang faktual. Misalnya saja, kita tahu-tahu merasa *bad mood* saat mau berangkat ke kantor.

Penjelasan yang mirip sama juga bisa kita dapatkan dari bukunya Philip G. Zimbardo (Psychology and Life: 1979) tentang *mood*. *Mood* adalah keadaan emosi tertentu yang tidak masuk dalam kategori *state* (emosi yang dipicu oleh faktor eksternal tertentu) atau *trait* (bentuk emosi yang menjadi bawaan seseorang). Perubahan *mood* bisa berlangsung dalam ukuran jam atau hari. Bagi sebagian orang, perubahan *mood* kerap mempengaruhi gairahnya untuk melakukan sesuatu atau bahkan bisa mempengaruhi keputusan dan tindakannya. Sejauh pengaruh itu tidak menyangkut ke urusan yang penting dan sangat menentukan, mungkin masih bisa kita bilang biasa. Namanya juga orang hidup. Alam saja punya musim dan cuaca.

Tapi, bila itu sudah merembet ke urusan yang sangat penting, maka sulit rasanya untuk mengatakan itu biasa. Misalnya kita sedang menekuni keahlian tertentu. Jika gairah kita lebih sering dikendalikan oleh perubahan *mood*, mungkin akan sangat pelan kemajuan yang bisa kita raih, yang mestinya bisa kita raih lebih cepat, jika seandainya kita tidak *mut-mutan* (*moody*). Lebih-lebih jika perubahan *mood* itu sering kita alami sudah menyangkut ke urusan dengan orang lain atau organisasi. Misalnya kita

tiba-tiba membatalkan janji dengan mitra gara-gara *mood*. Kita mengubah haluan yang sudah disepakati orang banyak gara-gara *mood*; atau kita mengambil keputusan penting yang menyangkut keluarga karena soal *mood*. Gampangnya ngomong, kita sudah menjadi orang yang *mut-mutan* sehingga sulit dipegang. ***Mood Disorder*** Di dalam kajian Psikologi, ada istilah yang akrab disebut *mood disorder* atau perubahan *mood* yang sudah tidak sehat lagi atau kacau. Dr. C. George Boeree, dari Shippensburg University (Mood Disorder: 2003), menjelaskan bahwa *Mood Disorder* itu merupakan sisi ekstrim yang sudah tidak sehat (patologis) dari perubahan *mood* tertentu, misalnya terlalu girang atau terlalu malang (*sadness and elation*). Definisi di atas rasa-rasanya sudah cukup untuk kita jadikan sebagai acuan perbaikan diri. Lain soal kalau kita ingin menggunakannya untuk presentasi tugas-tugas akademik yang menuntut sekian teori, perspektif, dan analisis data atau fakta. Untuk kepentingan perbaikan diri, pengaruh perubahan *mood* yang perlu kita deteksi itu antara lain adalah:

- Apakah perubahan *mood* itu sudah benar-benar ekstrim hingga sudah bisa dibilang sangat membahayakan, misalnya ugal-ugalan saat berkendaraan di jalan raya atau membanting barang-barang yang berguna buat kita hingga fatal?
- Apakah perubahan *mood* itu sudah benar-benar dapat melumpuhkan fungsi kita dengan sekian tanggung jawab yang harus kita jalankan hingga kita menjadi orang yang "EGP" (Emang Gue Pikiran) terhadap tugas-tugas kantor, tanggung jawab profesi, atau tugas sebagai orangtua?
- Apakah perubahan *mood* itu sudah membuahkan tanda-tanda rusaknya hubungan kita dengan orang lain gara-gara misalnya banyak janji yang tidak kita tepati, banyak *missed call* atau SMS yang tidak kita jawab, dan lain-lain?

Sekian jawaban yang bisa kita gali dari pertanyaan di atas memang masih belum tentu bisa disebut Mood Disorder secara teori keilmuannya. Hanya saja, dengan menggunakan akal sehat, pasti kita sudah bisa menyimpulkan bahwa perubahan *mood* yang sudah menimbulkan bahaya dan kerusakan, tentu bukan lagi urusan yang biasa atau normal. **Gaya**

Hidup Depresif Apa yang pertama-tama perlu kita telaah ketika perubahan *mood* yang kita alami itu sudah berdampak pada hal-hal buruk seperti di atas? Salah satu yang terpenting adalah gaya hidup, kebiasaan, atau tradisi, dalam arti prilaku yang berulang-ulang kita lakukan secara hampir tidak kita sadari sepenuhnya. Pertanyaannya, gaya hidup seperti apa? Gaya hidup yang bisa menjelaskan munculnya *mood* secara kebablasan (patologis) adalah gaya hidup depresif. Seperti sudah sering kita baca di sini, depresi itu adalah stress yang berlanjut atau gagal kita tangani secara positif. Dalam prakteknya, depresi itu ada yang sifatnya *respondent* dan ada yang sifatnya sudah menjadi tradisi yang berlangsung lama.

Depresi yang sifatnya *respondent* umumnya dipicu oleh kejadian eksternal yang kita rasakan stressful, seperti misalnya ada tragedi diri yang membuat kita harus hengkang dari kantor atau perusahaan yang selama ini kita besarkan, perceraian yang diawali peristiwa yang menyakitkan, atau kematian yang tidak normalnya menimpa orang tersayang, dan berbagai peristiwa lain yang sulit kita terima secara langsung. Jika acuannya praktek hidup, depresi yang *respondent* umumnya diketahui sebab-sebabnya atau kronologisnya. Ini agak beda dengan depresi yang sudah menjadi gaya hidup. Mungkin ada pemicunya, tetapi pemicu itu tidak kita sadari sehingga menggunung dan berlahan-lahan membuat kita merasa dikelilingi oleh berbagai beban, tekanan, dan ancaman.

Untuk menelaan apakah praktek hidup kita sehari-hari sudah diliputi berbagai beban, tekanan, dan ancaman yang depresif itu, mungkin gejala umum di bawah ini dapat kita jadikan acuan:

- Menurunnya energi untuk melakukan sesuatu, *bad mood*.
- Sulit berpikir atau berkonsentrasi sehingga membuat kita lupa atau tidak menyadari tanggung jawab, dari mulai yang sepele, katakanlah seperti lupa membayar makanan yang kita ambil, dan semisalnya
- Inginnya tidur terus atau sulit tidur, ingin makan terus atau sulit makan
- Tidak *care* lagi terhadap urusan penampilan, misalnya acak-acakan
- Sulit mengambil keputusan atau cepat berubah-ubah keputusannya (tidak bisa dipegang)

- Mengalami kelambanan psikomotorik, seperti ngomongnya sepenggal-sepengal, lamban meresponi sesuatu, atau males ngomong
- Berpikir secara tidak sehat mengenai kematian

Membebaskan Diri Dari Depresi Di literaturnya, memang banyak pernyataan ahli yang mengingatkan agar kita tidak cepat berkesimpulan bahwa perubahaan mood yang sudah menciptakan gangguan itu murni karena depresi. Untuk mengetahui sebab-sebab yang spesifik, diperlukan pendalaman oleh tenaga ahli. Dan itu umumnya butuh waktu. Tapi, hampir semua sepakat bahwa depresi dapat membuat seseorang lebih sering dikendalikan oleh suasana batin dalam mengambil keputusan sehingga layak bisa dibilang mut-mutan. Karena batin kita sedang depresif, maka keputusan kita pun mencerminkan gejala-gejala depresi seperti di atas. Misalnya tidak konsentratif, tidak bergairah untuk bertanggung jawab, dan seterusnya.

Lantas, apa yang bisa kita lakukan agar depresi itu tak sampai membuahkan kebiasaan *moody*? Akan dibilang sombong jika kita berpikir sanggup mengantisipasi peristiwa depresif seratus persen. Banyak peristiwa menyakitkan yang tak sanggup diantisipasi oleh manusia atau oleh negara sekali pun, misalnya bencana. Ada bencana yang karena ulah manusia, tetapi ada yang karena sudah *maktub* (tertulis). Karena itu, selain memang perlu mengantisipasi, kita pun perlu melakukan *mekanisasi* (menciptakan mekanisme pertahanan-diri) untuk menghadapi peristiwa yang sudah tak bisa diantisipasi. Mekanisme ini dapat kita kelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Mekanisme eksternal
2. Mekanisme internal

Katakanlah kita kini merasakan situasi kantor atau rumah tangga yang benar-benar depresif dan sebab-sebabnya sudah ruwet, seperti benang kusut. Mekanisme eksternal yang bisa kita lakukan antara lain: mengatur (to manage), mengubah, memperbaiki, atau pindah ke situasi baru. Tapi ini men-syaratkan kemampuan, kemantapan, dan tangggung jawab. Jika itu belum sanggup kita jalankan, maka yang bisa kita lakukan adalah menciptakan mekanisme internal. Jumlah dan bentuk mekanisme

internal yang diciptakan Tuhan untuk mempertahankan hidup itu sangat tak terbatas, dari mulai menciptakan interpretasi baru, opini baru, definisi baru, makna baru, refleksi baru, sikap baru dan seterusnya.

Mekanisme internal itu intinya adalah upaya kita menciptakan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang membuat kita menjadi lebih kuat dan lebih tercerahkan. Mekanisme internal ini bahkan lebih berperan ketimbang mekanisme eksternal dalam mengkondisikan seseorang menjadi depresi atau tidak. Dalam prakteknya, belum tentu orang yang di penjara itu lebih depresif ketimbang orang yang bebas. Belum tentu orang yang namanya dan gambarnya dijadikan sasaran tudingan dan hinaan di media atau demo itu lebih depresif. Bisa ya dan bisa tidak, atau bahkan malah bisa semakin matang, tergantung mekanisme internalnya. Yang perlu kita jauhi bersama adalah, sudah kita belum mampu menciptakan mekanisme eksternal (karena soal berbagai *cost*), menciptakan mekanisme internal yang gratis pun tidak kita ciptakan. Atau malah membangun mekanisme internal yang semakin men-depresi-kan diri sendiri hingga membuat kualitas keputusan hidup kita menurun drastis atau *mut-mutan* melulu. Memang, mekanisme internal itu muncul dari sekian dukungan, mungkin nilai, ilmu, informasi, dan yang terpenting lagi adalah latihan (proses dan prosesi).

Semua dukungan itu hanya akan kita dapatkan setelah ada pondasi yang kuat, yaitu:

1. Munculnya dorongan untuk berubah ke arah yang lebih baik
2. Menyadari adanya kebutuhan untuk berubah.

Jika dua hal ini tidak ada, mungkin semua pintu akan tertutup. Dari laporan penelitian beberapa ahli diakui bahwa yang membuat orang tak kunjung bisa menguasai *mood*-nya adalah karena orang itu tidak menyadari adanya kebutuhan untuk mengubah dirinya. Bahkan mungkin merasa itulah yang benar. **Berpikir Hidup Ini Hanya Sekali** Tidak semua perubahan hidup yang kita nilai sangat fundamental itu harus dimulai dari pemikiran yang canggih, pintar, dan kompleks. Itulah hebatnya keadilan Tuhan. Adakalnya bisa dimulai dari pemikiran yang sederhana, yang tidak hanya diketahui oleh para profesor, dan mungkin salah. Contohnya adalah berpikir “Hidup

ini hanya sekali". Untuk kita, ini salah karena hidup itu dua kali, tidak ada kalimat yang canggih di situ, dan tak ada teori yang melatarbelakanginya. Tapi, jika kita berhasil menggunakannya untuk mengantisipasi munculnya gaya hidup yang depresif, hasilnya akan canggih. Dengan berpikir seperti itu, kita akan segera sadar, untuk apa kita membiarkan diri larut dan hanyut ke dalam gaya hidup yang depresif, *wong* hidup hanya seperti *mampir ngombe* (numpang minum) saja? Kenapa nggak kita nikmati saja hidup yang hanya sekali ini dengan sekian mekanisme yang bisa kita buat? "*Gitu aja kok repot?*", mengenang ucapan Gus Dur semasa masih hidup.
Semoga bermanfaat.

TIPS MENGHADAPI STRESS

Apakah sebenarnya stress itu? Terkadang kita memikirkan sesuatu untuk mencari sebuah solusi… apakah ini sudah dikategorikan stress? Stress merupakan reaksi tubuh terhadap stimulus (baik stimulus fisik maupun emosional), yang membuat kita cenderung merasa tidak nyaman. Seribu rasa bergejolak, sedih, marah, kesal, letih, adalah pertanda kita sedang stress. Stress apabila kita biarkan berlarut akan menumpuk di alam ambang sadar kita. Dan apabila hal ini dibiarkan berlarut akan menimbulkan kecemasan. Dan ingat stress selain mengganggu aktifitas mental kita, juga akan berpengaruh pada kesehatan fisik kita.

Stress kalu bisa harus kita cegah tetapi kalau sudah terjadi, Stress bukan untuk dihindari tetapi harus kita hadapi dengan melakukan hal-hal dibawah ini :

1. Bangun lebih pagi, agar kita bisa menyiapkan diri untuk aktifitas kita
2. Berbagi tugas dengan teman atau sahabat
3. Istirahat sejenak disela-sela aktifitas kerja
4. Sisihkan waktu untuk berolahraga
5. Jangan suka memaksakan diri atau melakukan sesuatu berlebihan di suatu kesempatan
6. Jangan memasang target untuk tampil sempurna, tetapi bekerjalah semaksimal dan seoptimal mungkin
7. Belajarlah “to say… NO!!!”
8. Mulailah hidup teratur, jangan biarkan hidupmu berantakan di semua hal
9. Lakukanlah relaksasi, misalnya dengan mendengarkan musik, memutar film komedi dsb.
10. Jadilah seorang yang pemaaf
11. Cari sahabat atau teman yang mau mendengar curahan perasaanmu, atau bila perlu pergi aja ke warung ajak bicara orang

yang ada disana, apapun tanggapannya yang penting kamu sudah bisa menumpahkan semua ganjalan dalam perasaanmu.

12. Terakhir, berserah dirilah pada Tuhan.

ARTI KEBAHAGIAAN

Semua orang berharap hidupnya bahagia akan tetapi ukuran kebahagian untuk masing-masing orang tentunya berbeda-beda. Ada yang mengukur kebahagiaannya dari tercukupinya sejumlah kebutuhan materi, misalnya cukup makan, rumah yang megah, baju yang mahal dsb. Ada juga yang mengukur kebahagiaan apabila dia merasa dekat dengan Tuhannya yaitu dengan selalu menjaga hubungan vertikal dengan Tuhan YME.

Pernahkah dalam hidup kita mencoba untuk menelusuri sumber kebahagiaan kita? Kebahagiaan memang bukan untuk kita cari dan kita kejar, tetapi kebahagiaan dapat kita temukan pada diri kita sendiri-sendiri untuk kita rasakan dan kita nikmati. Ingat jangan berfikir untuk bahagia, tetapi rasakan kebahagiaan yang ada pada diri dan sekeliling kita.

Ada beberapa kiat agar kita hidup bahagia, yaitu

1. Bahagia adalah ketika kamu mampu melihat kehidupan dengan nurani, meski mata tertutup
2. Senantiasa Nalar dalam keadaan apapun
3. Bahagia adalah ketika kamu selalu berusaha mampu melindungi yang lemah
4. Bahagia adalah kala sahabatmu merasa aman berada dekatmu
5. Bahagia adalah saat kamu mampu berbagi dengan sesama
6. Bahagia adalah saat kamu mampu memberi dan melindungi
7. Berbagi kebahagiaan dengan lainnya
8. Senantiasa siap membantu sesama
9. Selalu memaafkan
10. Bergaul dengan siapapun
11. Tulus bersahabat tanpa pandang bulu
12. Selalu bekerjasama dengan satu teaam untuk mencapai tujuan bersama
13. Selalu yakin, bangga dan percaya diri
14. Respek pada yang lebih lemah

15. Tetap berani dan berjuang
16. Selalu bersatu dan berjuang
17. Penuh cinta dan kasih sayang
18. Selalu tersenyum
19. Bahagia adalah ketika kamu mampu mensyukuri segenap keindahan yang dikaruniakan kepada kita

Tentunya masih banyak hal lain yang bisa kita lakukan agar kita hidup bahagia. Tetapi dengan bersyukur (poin 19) dalam arti luas kita berharap kebahagiaan dunia akhirat akan senantiasa kita peroleh.

TRAUMA PASCA UJIAN NASIONAL

Ujian Nasional tahap I telah berlalu, sebentar lagi anak-anak SMP/MTs dan SMA/MA akan segera menikmati hasilnya. Yaitu berupa pengumuman hasil ujian nasional (NUN). Apakah anak-anak nanti dinyatakan mengulang/ menempuh ujian tahap II atau tidak mengulang/menempuh ujian tahap II?

Ya… pengumuman ujian nasional nanti anak-anak tidak dinyatakan lulus/ tidak lulus, tetapi dinyatakan dengan kalimat "mengulang/menempuh ujian nasional tahap II atau tidak mengulang/menempuh ujian tahap II. Hal ini disebabkan ujian nasional untuk tingkat SMP/ MTs dan Tingkat SMA/ MA/SMK, dilaksanakan dua kali, berlaku bagi anak-anak yang belum berhasil pada Ujian Nasional Tahap I.

Bagi peserta yang langsung lolos pada ujian nasional tahap I, saya ucapkan selamat! dan bagi peserta ujian nasional yang belum lolos, kesempatan masih terbentang luas, saya ucapkan "selamat, anda sedang menghadapi tantangan yang menggairahkan!"

Tanggapan atau reaksi kita dalam menyikapi hasil ujian nasional inipun tentunya akan beragam. Bagi mereka yang lolos, sementara waktu akan sangat gembira, tapi tunggu dulu. Bagaimana dengan jumlah dan rata-rata nilainya?. Sangat memuaskan, memuaskan, cukup memuaskan atau bahkan kurang memuaskan? Bagi anda yang nilainya tinggi, tentunya akan sangat gembira, ini berarti meringankan beban anda untuk memilih sekolah lanjut, tentunya kalian tinggal menyiapkan syarat-syarat lain yang dipersyaratkan sekolah lanjut yang ingin anda tuju. Misalnya kesiapan fisik dan psikologis anda untuk mengantisipasi tes bakat dan minat dan tes potensi akademik serta tes-tes lainnya. Sedangkan yang nilai Ujian Nasionalnya sedang-sedang saja, tentunya anda harus jeli menimang-nimang dan berfikir realitis tentang kemungkinan sekolah lanjut yang ingin dituju. Dan bagi yang nilainya tergolong cukup, sebenarnya tidak apa-apa kalau kalian melanjutkan ke sekolah lanjutan atas (yang dari SMP/ M Ts)

dan Perguruan Tinggi (yang dari SMA/MA) tetapi akan lebih bijak kalau anda pilih saja sekolah kejuruan (yang dari SMP/M Ts) atau Perguruan Tinggi setingkat diploma semisal politeknik atau polibisnis (dari SMA/MA/SMK). Tentunya sekolah kejuruan yang anda pilih adalah sekolah kejuruan yang paling sesuai dengan bakat dan minat anda). Bagi yang pernah tes bakat dan minat tidak ada salahnya kalian buka-buka kembali hasil tes bakat dan minat anda, atau anda bisa bertanya atau konsultasi dengan guru BK/ Konselor sekolah anda.

Bagaimana dengan anda yang belum berhasil? atau harus mengikuti/ menempuh ujian tahap II? Anda sebaiknya membaca kelanjutan artikel ini!

Menyikapi Kegagalan dalam perspektif Rational Emotif Therapy

GAGAL….. Adalah kata yang rasanya tidak mengenakkan, menyakitkan bahkan menyesakkan hati kita. Siapa yang ingin gagal dalam hidupnya? Jawabnya, tentu tidak ada! Semua orang ingin berhasil dalam usahanya, ingin sukses dalam belajarnya, ya pokoknya sukses dalam segala hal. Dan apa bila kegagalan hadir dalam kehidupan kita berarti itu adalah "masalah".

Masalah terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang kita terima. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia masalah adalah **"**ma·sa·lah *n* sesuatu yg harus diselesaikan (dipecahkan)", jadi kita berkewajiban menyelesaikan segenap permasalahan yang kita alami. Masalah bukan untuk dihindari tetapi harus dihadapi dan dicarikan solusinya. Masalah bukanlah hambatan tetapi tantangan yang menggairahkan! Ada pepatah mengatakan : masalah adalah keberhasilan yang tertunda. Bahkan Thomas Alfa Edison harus sekian ratus kali untuk mengulang kegagalannya sampai akhirnya menemukan bola lampu. Pesan kata apa yang disampaikan Thomas Alfa Edison dalam menyikapi "kegagalannya?" "Saya tidak gagal, tetapi saya baru menemukan satu cara lagi untuk tidak saya ulanginya lagi!"

Bagaimana kalau kita menunda-nunda masalah? Masalah yang kita tunda akan amengendap dialam ambang/bawah sadar kita (istilah psikoanalisis), semakin banyak masalah yang kita endapkan semakin menumpuk "sampah

masalah" dalam otak kita. Akibat berikutnya kita akan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut terhadap sesuatu hal, tetapi kita tidak mengetahui mengapa kita merasa takut. Ini berarti obyek yang kita takutkan tersebut tidak nampak. Sehingga kita terus merasa gelisah, resah dan tertekan. Hal ini apabila didiamkan berlarut, bisa menimbulkan stress berat, depresi bahkan kita bisa gila!

Apa yang harus kita lakukan?

Kembali kepada persepsi kita terhadap siswa yang belum lolos (bukan lulus) ujian nasional, ada baiknya saya mengutip tulisan dalam artikel tentang ***Rational Emotive*** *sebagai berikut:*

Menurut pandangan rasional emotif, manusia memiliki kemampuan inheren untuk berbuat rasional ataupun tidak rasional, manusia terlahir dengan kecenderungan yang luar biasa kuatnya berkeinginan dan mendesak agar supaya segala sesuatu terjadi demi yang terbaik bagi kehidupannya dan sama sekali menyalahkan diri sendiri, orang lain, dan dunia apabila tidak segera memperoleh apa yang diinginkannya. Akibatnya berpikir kekanak-kanakan (sebagai hal yang manunusiawi) seluruh kehidupannya, akhirnya hanya kesulitan yang luar biasa besar mampu mencapai dan memelihara tingkah laku yang realistis dan dewasa; selain itu manusia juga mempunyai kecenderungan untuk melebih-lebihkan pentingnya penerimaan orang lain yang justru menyebabkan emosinya tidak sewajarnya seringkali menyalahkan dirinya sendiri dengan cara-cara pembawaannya itu dan cara-cara merusak diri yang diperolehnya. Berpikir dan merasa itu sangat dekat dan dengan satu sama lainnya : pikiran dapat menjadi perasaan dan sebaliknya; Apa yang dipikirkan dan atau apa yang dirasakan atas sesuatu kejadian diwujudkan dalam tindakan/perilaku rasional atau irasional. Bagaimana tindakan/perilaku itu sangat mudah dipengaruhi oleh orang lain dan dorongan-doronan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri sekalipun irasional.

Ciri-ciri irasional seseorang tak dapat dibuktikan kebenarannya, memainkan peranan Tuhan apa saja yang dimaui harus terjadi, mengontrol

dunia, dan jika tidak dapat melakukannya dianggap goblok dan tak berguna; menumbuhkan perasaan tidak nyaman (seperti kecemasan) yang sebenarnya tak perlu, tak terlalu jelek/memalukan namun dibiarkan terus berlangsung, dan menghalangi seseorang kembali ke kejadian awal dan mengubahnya. Bahkan akhirnya menimbulkan perasaan tak berdaya pada diri yang bersangkutan. Bentuk-bentuk pikiran/perasaan irasional tersebut misalnya : semua orang dilingkungan saya harus menyenangi saya, kalau ada yang tidak senang terhadap saya itu berarti malapetaka bagi saya. Itu berarti salah saya, karena saya tak berharga, tak seperti orang/teman-teman lainnya. Saya pantas menderita karena semuanya itu.

Anda bisa juga berfikir irrasional, karena tidak lolos ujian nasional. Anda menganggap diri anda "bodoh dan tak berdaya". Anda menikmati rasa bersalah terlalu berlebihan. Anda berkeyakinan "percuma melakukan perubahan, Tuhanpun sudah tak peduli nasib yang menimpa anda".

Sungguhpun kalau anda mau menyadari. Apa yang anda lakukan adalah bertolak dari apa yang anda rasakan. Dunia ini anda rasakan jahad, kejam dan tak peduli, andapun akan jadi pribadi yang menutup diri, sinis dan acuh tak acuh. Dan sebaliknya, apabila Anda melihat dunia ini sangat bersahabat, menyenangkan dan penuh perhatian , andapun akan berperilaku peduli, terbuka dan suka berbagi serta akan saling membantu.

Ingatlah, seandainya anda gagal dalam ujian nasional nanti, itulah cambuk kita! Kita semakin tertantang untuk berjuang dan belajar penuh semangat untuk berprestasi dan cobalah eksplorasi kemampuan, bakat dan minat anda yang masih terpendam. Ingat, tidak ada yang sempurna dalam hidup ini. Kita diberi oleh Tuhan kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pandailah mengeksplorasi kemampuan, bakat, minat kita sendiri-sendiri agar kita mampu melakukan aktualisasi diri. Dan juga pandailah melihat kekurangan pada diri kita. Ingat kekurangan pada diri kita orang lain pun mempunyainya. Jangan disikapi berlebihan dengan menyalahkan diri sendiri!

Penutup

Sebentar lagi pengumuman Ujian Nasional. Kita harus siap dengan segala konskuensinya. Mengulang/Tidak mengulang atau bahkan nanti

dinyatakan tidak lulus, bukanlah beban yang berlebihan, tetapi kita harus menyikapi seperti dengan melakukan penyadaran diri berikut ini

1. Mengakui sepenuhnya bahwa kita sebagian besar bertanggungjawab penciptaan masalah-masalah kita sendiri;
2. Menerima pengertian bahwa kita mempunyai kemampuan untuk merubah gangguan-gangguan secara berarti;
3. Menyadari bahwa problem-problem dan emosi kita berasal dari kepercayaan-kepercayaan tidak rasional ;
4. Pahami betul, kita telah berfikir rasional atau irrasional
5. Menerima kenyataan bahwa, jika kita mengharap untuk berubah, kita lebih baik harus menangani cara-cara tingkah laku dan emosi untuk tindak balasan kepada kepercayaan-kepercayaan kita dan perasaan-perasan yang salah fungsi dan tindakan-tindakan yang mengikuti; dan
6. Mulai dari sekarang untuk mengubah pikiran-pikiran irrasional kita menjadi pikiran-pikiran rasional, sehingga kita mampu menjadi pribadi yang mandiri, tegar dan berdaya.

JADI REMAJA TANPA MASALAH

Masa yang paling indah adalah masa remaja,
Masa yang paling menyedihkan adalah masa remaja,
Masa yang paling ingin dikenang adalah masa remaja,
Masa yang paling ingin dilupakan adalah masa remaja.

Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Menurut Erickson masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion/confussion, moratorium, foreclosure,* dan *identity achieved* (Santrock, 2003, Papalia, dkk, 2001, Monks, dkk, 2000, Muss, 1988). Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja.

Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
2. Ketidakstabilan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pAndangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentang dengan orang tua.

6. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
7. Senang bereksperimentasi.
8. Senang bereksplorasi.
9. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
10. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Berikut ini dirangkum beberapa permasalahan utama yang dialami remaja.

1. Perkembangan Fisiologis

Pertumbuhan fisik akan berjalan dengan cepat sampai 15 tahun untuk perempuan dan 17 tahun untuk laki-laki. Perkembangan fisiologis manusia ditentukan oleh pola makan dan lingkungan.

Pertumbuhan fisiologi (fungsi anggota tubuh)

a. Keseimbangan kelenjar-kelenjar dalam tubuh
b. Pertumbuhan anggota tubuh tertentu sebagai tAnda kematangan sex semakin sempurna
c. Kesempurnaan antara tugas anggota tubuh dengan kejiwaan
d. waktu haid semakin teratur

Hal-hal yang harus diperhatikan agar fisik remaja tumbuh secara optimal :

a. Kegiatan olah raga dan jalan kaki
b. Membiasakan gerak yang tepat
c. Menghilangkan kebiasaan begadang, merokok, dan lain-lain
d. Memperhatikan pola makan sehat yang mengandung 4 unsur gizi.

e. Menanamkan kebiasan penting dalam pertumbuhan fisik : Pola makan, Pola berolah raga, Pola beristirahat dan tidur, Pola kerja, Pola belajar

2. Perkembangan Sex

Langkah-langkah produksi hormon :

Langkah I :

Pada awalnya kelenjar thripoid tersembunyi beberapa waktu sebelum manusia mencapai akil baligh. Tugas kelenjar ini adalah menghambat tugas organ reproduksi yang sudah ada semenjak manusia lahir.

Langkah II :

Dimulai dari otak yang dipengaruhi oleh *hypothelamus* yang mengeluarkan at yang mempengaruhi kelenjar yang berada di otak. Dari sini akan keluar *gonodotropin* yang akan mengaktifkan organ reproduksi wanita (*ovarium*) dan organ reproduksi laki-laki (*testis*).

Langkah III :

Dengan aktifnya kedua kelenjar ini maka dihasilkan *hormon testosteron* pada *testis* laki-laki serta *hormon estrogen* dan *progesteron* pada *ovarium* wanita.

Hasrat sex / gejolak sex

a. Menghayal / berfikir

b. Rangsangan langsung, yaitu dengan jalan melihat, mendengar, menyentuh.

c. Rangsangan-rangsangan pada bagian tubuh tertentu

TAnda-tAnda kematangan sex pada usia dewasa muda :

a. Berkurang / menahan diri dari onani

b. Ketergantungan emosional dengan lawan jenis

c. Sibuk dengan olah raga dan hiburan

d. Munculnya hobi

e. Pengarahan akhlak dan agama

f. Takut memenuhi kebutuhan biologisnya dengan jalan tidak normal

g. Sering mimpi basah

Akibat Free Sex :

a. Hilangnya harga diri bagi remaja laki-laki dan hilangnya keperawanan bagi wanita
b. Perasaan dosa yang mendalam , terkadang berakibat menjadi lemah dan semakin jauh dengan Tuhan
c. Perasaan takut hamil
d. Apabila hubungan diteruskan akan menjadi hubungan yang gagal
e. Penghinaan masyarakat

Ada banyak hal yang dapat dilakukan oleh remaja agar dapat menjaga dirinya dengan baik :

a. Agama yang baik
b. Bergaul dengan orang-orang baik
c. Komitmen dengan aturan agama dalam bergaul dengan lawan jenis dan berpakaian.
d. Menghindari pergaulan bebas
e. Jangan berduaan
f. Pengawasan yang cerdas dari orang tua
g. Menjaga pAndangan dengan cara tidak melihat gambar atau film porno
h. Puasa
i. Menjauhkan hal-hal yang membangkitkan sahwat
j. Menggunakan waktu senggang untuk kegiatan yang bermanfaat
k. Menghindari aktifitas sendirian
l. Menjauhi orang-orang yang rusak

3. Perkembangan Emosi

Tanda-Tanda Kematangan Emosi :

Seorang remaja akan mencapai kematangan emosi dengan ditAndai oleh hal-hal berikut :

a. Realistis, berbuat sesuai dengan kondisi, mengetahui dan menafsirkan permasalahan tidak hanya dari satu sisi
b. Mengetahui mana yang harus didahulukan , mana yang penting dan mana yang tidak penting

c. Mengetahui tujuan jangka panjang, diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan kebutuhan demi untuk kepentingan yang lebih penting pada masa yang akan datang
d. Menerima tanggung jawab serta menjaganya. Menunaikan tugas dengan teratur, bertindak optimis dalam melaksanakannya dan mampu hidup di bawah aturan-aturan tertentu
e. Menerima kegagalan, bisa mensikapi kegagalan dan dewasa dalam menghadapi segala kemungkinan yang tidak menentu guna mencapai sebuah kesuksesan serta terus mencurahkan segala potensi guna mencapai tujuan
f. Hubungan emosional seseorang tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, tetapi mulai memberikan perhatiannya pada orang lain, pencarian yang serius tentang jati diri serta komunitas sebayanya
g. Bertahap dalam memberikan reaksi (mengendalikan emosi) yaitu mampu mengendalikan diri serta kondisi kejiwaan sedang memuncak
h. Kepekaan sosial dan perhatian terhadap nilai-nilai diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan perangai disesuaikan dengan nilai dan kondisi sosial yang bisa diterima baik itu yang bersifat akhlaq, agama, adat

Hal-hal yang menghambat proses kematangan emosional :

a. Terjadinya irisan antar jenjang
   - Masa remaja yang panjang yang mengambil masa kecil dan melampaui masa dewasa
   - Remaja yang bimbang antara masa anak-anak dan remaja
   - Remaja yang nampak padanya ciri-ciri kekanak-kanakan dan berusaha untuk bersikap

   sebagaimana orang tua sebab :

   (a) Kebingungan pada orang tua bagaimana dia harus memperlakukannya, apakah diperlakukan seperti anak-anak atau dewasa

(b) Kebingungan dalam memahami jati dirinya, apakah dia masih anak atau sudah dewasa

b. himpitan yang terlalu dini

c. Kurang mendapat kasih sayang sejak kecil, akibatnya timbul perasaan takut gagal

d. Kurang pengalaman

e. Pergolakan dalam jiwa (contoh : nilai/norma masyarakat>< kenyataan)

f. Alasan membela diri

4. Perkembangan Intelektual

Pada jenjang ini perkembangan akal intelektual mencapai tingkatan konsolidasi dan kemapanan dengan mengambil bentuk sebagai berikut :

a. Mulai berfikir tenang alternatif

Pada awal usia remaja belum berfikir tentang alternatif, remaja tidak mau berpikir ketika sudah mendapatkan satu solusi, tetapi sekarang dia sudah mampu menyimpan solusi yang pertama untuk mendapatkan solusi selanjutnya.

b. Berfikir dengan teratur dengan berbagai kemungkinan

Remaja akhir mulai mampu membandingkan berbagai tawaran solusi dan mampu memilih mana yang paling tepat.

c. Produktivitas, rasa ingin tahunya semakin besar

d. Pengambilan keputusan (pertimbangan dalam mengambil keputusan)

- Mulai memilih imbalan yang diberikan
- Menjatuhkan pilihan pada salah satu dari berbagai macam imbalan
- Percaya diri ketika melakukan suatu hal
- Kemandirian dalam berfikir

5. Perkembangan Kematangan Sosial

Bentuk awal pertumbuhan sosial

a. Sikap yang terkendali : Adanya kecenderungan pada lawan jenis lain, kemantapan dan percaya diri, ketundukan pada kelompok yang sejenis, pAndangan yang positif terhadap kelompok masyarakat, Semakin luasnya wilayah interaksi positif dengan masyarakat

b. Sikap yang sulit dikendalikan : Sikap sulit diatur, Merendahkan, Fanatisme, Saling bersaing

Bentuk-bentuk kematangan sosial

- Rasa percaya diri
- Nampaknya pemikiran-pemikiran pribadi yang matang, sesuai dengan nilai-nilai dan norma
- Tambahnya perhatian pada lingkungan sosialnya dan mulai meninggalkan pemikiran egois dan mementingkan diri sendiri
- Bertambahnya pemahaman terhadap diri dan orang lain dengan cara yang lebih bijak
- Tumbuhnya kecenderungan untuk memimpin. Pemimpin di sini dalam artian yang memiliki sifat-sifat pribadi yang mulia
- Mulai memikirkan contoh atau panutan
- Mulai mengikuti tugas-tugas kemasyarakatan baik yang bersifat politik maupun sosial

6. Perkembangan Akhlak Religius atau Agama

Kematangan agama

Dengan dibekali berbagai pengalaman dalam jenjang usia sebelumnya, akan terbentuk dalam pribadi seseorang pemahaman tentang benar dan salah, tentang hak dan batil, dan antara yang utama dan tercela, namun sikap yang lunak terhadap berbagai perangai yang tidak bermoral akan membuat remaja menjadi bingung dalam menentukan sikap.

Sebab-sebab kekeliruan tingkah laku remaja :

- Keinginan untuk mencoba
- Sisa gejolak remaja, seperti usaha untuk menarik perhatian
- Memaksa orang lain untuk mengakui keberadaannya

Penyimpangan moral yang dilakukan oleh remaja akan berakibat :

- Perasaan tidak tenang
- Merasa bersalah
- Tidak mengakui keberadaan dan peran dirinya yang berakibat putus asa dan semakin bertambahnya penyimpangan akhlak.

7. Perkembangan Kejiwaan (Kepribadian)

Permasalahan terpenting yang menyibukkan kalangan remaja dalam usis dewasa dini adalah menentukan jati diri yang sangat erat hubungannya dengan jiwa atau kepribadian.

Permasalahan pokok kepribadian : menentukan jati diri dan menentukan keberpihakan

Perjalanan mencari jati diri

Dalam perjalanan manusia dalam rangka mencari jati dirinya, ada beberapa jalan yang ditempuh, barang siapa yang berjalan pada jalan yang benar, dia akan mendapatkan jati dirinya secara baik dan sebaliknya. Diantara jalan itu adalah :

1). Indoktrinasi

Bentuknya akan sangat terlihat dalam berbagai perkumpulan pemuda dan kelompok diskusi. Melalui media ini, jati diri akan dituangkan melalui beberapa jargon dan lambang, ceramah, pengawasan, dan evaluasi.

2). Bertahap

Yang berakibat dalam bentuk usaha positif dalam rangka penentuan jati diri dengan didukung kondisi yang cocok. Hal ini akan memberikan kepercayaan yang kuat terhadap diri sendiri disertai dengan kemandirian, inovatif dan cara berpikir yang teratur.

3). Berbaur

Tidak adanya batasan tertentu tentang jati diri, hidup dalam lingkungan yang terbuka dengan berbagai macam jati diri manusia.

Beberapa Prototipe Remaja

Ada dua macam remaja :

- Remaja yang menghendaki perubahan dalam masyarakatnya, dia akan berusaha dengan segala fasilitas yang ada.
- Remaja yang menolak masyarakatnya atau menarik diri darinya atau sekaligus dua-duanya.

Pola Prototipe Remaja dilihat dari tingkat kepekaan dan perhatiannya :

1. **Remaja Apatis**

   Yatu mereka yang mewakili kepekaan yang paling tinggi dan tingkat perhatian yang paling rendah dengan ciri :

   - Meliputi di dalamnya remaja yang tidak peduli dengan apa yang terjadi pada masyarakat mulai dari perkara politik sampai sosial kemasyarakatan.
   - Mereka bisa menerima keadaan pada saat ini, memiliki pegangan nilai yang sama dengan apa yang dipegang orang tua mereka
   - Perhatian dan aktifitas mereka terpusat pada urusan pekerjaan, kesuksesan, pernikahan, keluarga dan kemapanan ekonomi.

2. **Remaja Positif**

   Dia adalah remaja yang bercirikan memiliki tingkat kepekaan yang tinggi dan tingkat perhatian yang tinggi pula, ciri remaja tipe ini :

   - Termasuk di dalamnya jenis remaja yang bisa menerima keadaan sosial kemasyarakatannya, politik yang hidup dalam masyarakat.
   - Mereka terlibat secara insentif dalam mempertahankan nilai tersebut. Bisa dikatakan memiliki sifat yang menjaga.
   - Remaja disini memiliki perbedaan dengan yang lainnya dalam keaktifannya, respon positif dalam kegiatan politik, organisasi yang teratur dan bekerja dalam koridor hukum dan syariat agama guna melanggengkan warisan nilai-nilai luhur dalam masyarakat.
     a) Kemerdekaan pribadi dan kebebasan seseorang merupakan hal yang penting, khususnya pada remaja jenis ini. Meskipun ada beberapa pembatasan dalam upaya menuju proses kemerdekaan dan kebebasan ini.
     b) Remaja tipe ini cenderung memiliki ketundukan pada pemimpin
     c) Mereka lebih mampu menekan gejolak dalam diri dan perasaan gelisah dibanding dengan remaja-remaja tipe lainnya
     d) Remaja tipe ini menamakan dirinya sebagai remaja yang mandiri, jauh dari sikap setengah-setengah, percaya dengan dirinya dan tidak mengekor pada orang lain

e) Perhatian remaja pada tipe ini pada kepribadian yang utuh lebih dikedepankan dari perhatiannya pada hubungan antar personal yang berganti-ganti

f) Perhatian remaja tipe ini terhadap nilai-nilai kemanusiaan agak kurang bila dibandingkan dengan remaja tipe lainnya

3. Remaja *Disaffiliate* (merasa tersisihkan dan terasing)

Remaja tipe ini mewakili tipe remaja yang memiliki kepekaan dan perhatian yang rendah yang bercirikan :

- Menolak nilai-nilai dalam masyarakatnya dan berbagai institusi yang hidup di dalamnya
- Mereka membangun untuk diri mereka sendiri sebuah nilai yang berbeda
- Terkadang mereka membangun sebuah komunitas sendiri yang menjadi sarana untuk mengekspresikan diri mereka. Remaja ini terbagi dalam dua jenis :

a) Tipe remaja yang menarik diri/*disaffiliate*, diwakili dengan kelompok *hippies* yang muncul pada tahun enampuluhan. Mereka memilih untuk menarik diri dari nilai dan norma yang hidup dalam lingkungannya

b) Tipe remaja yang menyimpang/*delinquents*. Mereka adalah remaja yang mnentang dan memusuhi segala norma yang ada dalam masyarakatnya, bukan dengan maksud untuk mengubahnya akan tetapi sekedar untuk memenuhi tuntutan kemauan mereka. Meraka biasanya menggunakan kekerasan guna mencapai keinginan mereka.

4. Remaja Aktif

Mereka adalah tipe remaja yang memiliki kepedulian paling tinggi dan juga memiliki penolakan yang paling tinggi pula.

Ada dua kelompok remaja dalam tipe ini :

Pertama, remaja yang memperhatikan permasalahan yang berkembang dalam masyarakat.

Kedua, remaja yang menolak masyarakatnya atau lingkungannya.

Seorang remaja akan mencapai awal kedewasaan ketika remaja tersebut mampu untuk melampaui kriteria :

1. Harus memiliki fisik yang kuat
2. Harus memiliki akhlak yang terpuji
3. Harus berwawasan luas
4. Mampu mencari nafkah
5. Memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya
6. Mengatur segala urusan
7. Bermanfaat bagi orang lain
8. Benar dalam ibadahnya
9. Berusaha mengendalikan hawa nafsu

KESEHATAN REPRODUKSI

Kesehatan reproduksi menurut WHO (*World Health Organization*) adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya, a*tau s*uatu keadaan di mana manusia dapat menikmati kehidupan seksualnya serta mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman.

1. Tumbuh Kembang Remaja

Masa remaja dibedakan dalam :

a. Masa remaja awal, 10 – 13 tahun
b. Masa remaja tengah, 14 – 16 tahun
c. Masa remaja akhir, 17 – 19 tahun

Pertumbuhan fisik pada remaja perempuan :

a. Mulai menstruasi
b. Payudara dan pantat membesar
c. Indung telur membesar
d. Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat
e. Vagina mengeluarkan cairan
f. Mulai tumbuh bulu di ketiak dan sekitar vagina
g. Tubuh bertambah tinggi

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki :

a. Terjadi perubahan suara mejadi besar dan mantap
b. Tumbuh bulu disekitar ketiak dan alat kelamin
c. Tumbuh kumis
d. Mengalami mimpi basah
e. Tumbuh jakun
f. Pundak dan dada bertambah besar dan bidang
g. Penis dan buah zakar membesar

Perubahan psikis juga terjadi baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki, mengalami perubahan emosi, pikiran, perasaan, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab, yaitu :

a. Remaja lebih senang berkumpul diluar rumah dengan kelompoknya
b. Remaja lebih sering membantah atau melanggar aturan orang tua
c. Remaja ingin menonjolkan diri atau bahkan menutup diri
d. Remaja kurang mempertimbangkan maupun menjadi sangat tergantung pada kelompoknya

2. Menstruasi atau Haid

Bila menstruasi baru mulai periodenya mungkin tidak teratur dan dapat terjadi sebulan dua kali menstruasi kemudian beberapa bulan tidak menstruasi lagi. Hal ini memakan waktu kira-kira 3 tahun sampai menstruasi mempunyai pola yang teratur dan akan berjalan terus secara teratur sampai usia 50 tahun. Bila seorang wanita berhenti menstruasi disebut *menopause*. Siklus menstruasi meliputi :

a. Indung telur mengeluarkan telur kurang lebih 14 hari sebelum menstruasi yang akan datang
b. Telur berada dalam saluran telur, selaput lendir rahim menebal.
c. Telur berada dalam rahim, selaput lendir rahim menebal dan siap menerima hasil pembuahan
d. Bila tidak ada pembuahan, selaput rahim akan lepas dari dinding rahim dan terjadi perdarahan. Telur akan keluar dari rahim bersama darah.

Panjang siklus menstruasi berbeda-beda setiap perempuan. Ada yang 26 hari, 28 hari, 30 hari, atau bahkan ada yang 40 hari. Lama menstruasi pada umumnya 5 hari, namun kadang-kadang ada yang lebih cepat 2 hari atau bahkan sampai 5 hari. Jumlah seluruh darah yang dikeluarkan biasanya antara 30 – 80 ml

3. Mimpi Basah, Bagaimana Bisa Terjadi ?

Ketika seseorang laki-laki memasuki masa pubertas, terjadi pematangan sperma didalam testis. Sperma yang telah diproduksi ini akan dikeluarkan melalui *Vas Deferens* kemudian berada dalam cairang mani yang diproduksi oleh kelenjar prostat. Air mani yang telah mengandung sperma ini akan keluar yang disebut ejakulasi. Ejakulasi yang tanpa rangsangan yang nyata disebut mimpi basah. Masturbasi adalah memberikan rangsangan pada penis dengan gerakan tangan sendiri sehingga timbul ereksi yang disusul dengan ejakulasi, atau disebut juga onani.

4. Kehamilan

Merupakan akibat utama dari hubungan seksual. Kehamilan dapat terjadi bila dalam berhubungan seksual terjadi pertemuan antara sel telur (*ovum*) dengan sel sperma. Proses kehamilan dapat diilustrasikan sebagai berikut :

a. Sel telur yang keluar dari indung telur pada saat ovulasi akan masuk kedalam sel telur
b. Sperma yang tumpah didalam saluran vagina waktu senggama akan bergerak masuk kedalam rahim dan selanjutnya ke saluran telur
c. Di saluran telur ini, sperma akan bertemu dengan sel telur dan langsung membuahi

Tanda-tanda kehamilan :

a. Sering mual-mual, muntah dan pusing pada saat bangun tidur (*morning sickness*) atau sepanjang hari
b. Mengantuk, lemas, letih dan lesu
c. *Amenorhea* (tidak mengalami haid)
d. Nafsu makan menurun, namun pada saat tertentu menghendaki makanan tertentu
e. Dibuktikan melalui tes laboratorium

f. Perubahan fisik seperti payudara membesar dan sering mengeras, daerah sekitar *Aerola Mammae* (sekitar puting) membesar

5. Alat Reproduksi Wanita dan Fungsinya

Alat-alat reprofroduksi wanita yaitu:

Genetalia Eksterna

a) *Mons Veneris* berfungsi untuk melindungi alat genetalia dari masuknya kotoran selain itu untuk estetika
b) *Labia Mayora* berfungsi untuk menutupi orga-organ genetalia di dalamnya dan mengeluarkan cairan pelumas pada saat menerima rangsangan seksual
c) *Labia Minora* berfungsi untuk menutupi orga-organ genetalia di dalamnya serta merupakan daerah erotik yang mengandung pambuluh darah dan syaraf
d) *Klitoris* merupakan daerah erotik utama pada wanita yang akan membesar dan mengeras apabila mendapatkan rangsangan seksual
e) *Vestibulum b*erfungsi untuk mengeluarkan cairan apabila ada rangsangan seksual yang berguna untuk melumasi vagina pada saat bersenggama
f) *Hymen* merupakan lapisan tipis yang menutupi sebagian besar dari introitus vagina, membentuk lubang sebesar ibu jari sehingga darah haid maupun sekret dan cairan dari genetalia interrnal dapat mengalir keluar

Genetalia Interna

a) *Vagina* berfungsi sebagai saluran keluar untuk mengeluarkan darah waktu haid dan sekret dari dalam uterus, alat untuk bersenggama, jalan lahir bayi waktu melahirkan
b) *Uterus* berfungsi sebagai tempat bersarangnya atau tumbuhnya janin di dalam rahim pada saat hamil. Memberi makanan pada janin melalui plasenta yang melekat pada dinding rahim

c) *Tuba Fallopi* berfungsi sebagai saluran yang membawa ovum yang dilepaskan ovarium ke dalam uterus.
d) *Ovarium* berfungsi memproduksi *ovum*
e) *Ligamentum* berfungsi untuk mengikat atau menahan organ-organ reproduksi wanita agar terfiksasi dengan baik pada tempatnya, tidak bergerak dan berhubungan dengan organ sekitarnya.

Alat reproduksi pria dan fungsinya.
Alat-alat reprofroduksi pria yaitu :
Genetalia Eksterna
a) *Penis* berfungsi untuk menyalurkan dan menyemprotkan sperma saat ejakulasi
b) *Skrotum* berfungsi untuk melindungi testis dari taruma atau suhu
Genetalia Interna
a) *Testis* berfungsi sebagai memproduksi sperma, tempat memproduksi *testosteron* yang memegang peranan penting untuk sifat kelamin sekunder dan kejantanan
b) *Epididimis* berfungsi sebagai menghubungkan testis dengan saluran vas deferens
memproduksi cairan yang banyak mengandung *enzym* dan gizi yang fungsinya mematangkan / menyempurnakan bentuk sperma
c) *Vans deferens* berfungsi untuk menyalurkan sperma dari epididimis ke vesika seminalis
Tempat menyimpan sebagian dari sperma sebelum dikeluarkan.
d) *Vesika seminalis* berfungsi sebagai tempat untuk mengeluarkan cairan yang sifatnya alkalis atau sedikit basa yang mengandung *fruktosa* dan zat gizi yang merupakan sumber energi bagi spermatozoa
e) *Kelenjar prostat* berfungsi sebagai mengeluarkan cairan yang bersifat alkalis yang encer berwarna seperti susu mengandung asam sitrat, kalsium, beberapa zat lain

f) *kelenjar bulbo uretralis* berfungsi mengsekresi cairan yang membantu agar sperma lebih tahan hidup dan lebih memungkinkan untuk bergerak dan memudahkan pembuahan.

6. Sistem Reproduksi Manusia

Reproduksi adalah kemampuan makhluk hidup untuk menghasilkan keturunan yang baru. Tujuannya adalah untuk mempertahankan jenisnya dan melestarikan jenis agar tidak punah. Pada manausia untuk mengahasilkan keturunan yang baru diawali dengan peristiwa *fertilisasi.* Sehingga dengan demikian reproduksi pada manusia dilalkukan dengan cara *generative atau sexual*. Untuk dapat mengetahui reproduksi pada manusia , maka harus mengetahui terlebih dahulu organ-organ kelamin yang terlibat.

Organ Reproduksi Manusia

a. Pria

Dibedakan menjadi organ kelamin luar dan organ kelamin dalam.

Organ reproduksi luar terdiri dari :

1. *Penis* merupakan organ kopulasi yaitu hubungan antara alat kelamin jantan dan betina untuk memindahkan semen ke dalam organ reproduksi betina. Penis diselimuti oleh selaput tipis yang nantinya akan dioperasi pada saat dikhitan/sunat.
2. *Scrotum* merupakan selaput pembungkus testis yang merupakan pelindung testis serta mengatur suhu yang sesuai bagi spermatozoa.

Organ reproduksi dalam terdiri dari :

1. *Testis* merupakan kelenjar kelamin yang berjumlah sepasang dan akan menghasilkan sel-sel sperma serta hormone testosterone. Dalam testis banyak terdapat saluran halus yang disebut tubulus seminiferus.

2. *Epidimis* merupakan saluran panjang yang berkelok yang keluar dai testis. Berfungsi untuk menyimpan sperma sementara dan mematangkan sperma.
3. *Vas deferens* merupakan saluran panjang dan lurus yang mengarah ke atas dan berujung di kelenjar prostat. Berfungsi untuk mengangkut sperma menuju vesikula seminalis.
4. Saluran ejakulasi merupakan saluran yang pendek dana menghubungkan vesikula seminalis dengan urethra.
5. *Urethra* merupakan saluran panjang terusan dari saluran ejakulasi dan terdapat di penis.

b. Wanita

Dibedakan menjadi organ kelamin luar dan organ kelamin dalam.

Organ reproduksi luar terdiri dari :

1. *Vagina* merupakan saluran yang menghubungkan organ uterusdengan tubuh bagian luar. Berfungsi sebagai organ kopulasi dan saluran persalinan? keluarnya bayi. Sehingga sering disebut dengan liang peranakan. Di dalam vagina ditemukan selaput dara.
2. *Vulva* merupakan suatu celah yang terdapat di bagian luar

Organ reproduksi dalam terdiri dari :

1. *Ovarium* merupakan organ utama pada wanita. Berjumlah sepasang dan terletak di dalam tongga perut pada daerah pinggang sebelah kiri dan kanan.
2. *Fimbriae* merupakan serabut/silia lembut yang terdapat di bagian pangkal *ovarium* berdekatan dengan ujung saluran *oviduct*. Berfungsi untuk menangkap *sel ovum* yang telah matang yang dikelurakan oleh *ovarium*.
3. *Infundibulum* merupakan bagian ujung *oviduct* yang berbentuk corong/membesar dan berdekatan dengan *fimbriae*. Berfungsi menampung sel ovum yang telah ditangkap oleh *fimbriae*.

4. *Tuba fallopi* merupakan saluran memanjang setelah infundibulum yang bertugas sebagai tempat *fertilisasi* dan jalan bagi *sel ovum* menuju uterus dengan abantuan silia pada dindingnya.
5. *Oviduct* merupakan saluran panjang kelanjutan dari *tuba fallopi*. Berfungsi sebagai tempat *fertilisasi* dan jalan bagi sel ovum menuju uterus denga bantuana silia pada dindingnya.
6. *Uterus* merupakan organ yang berongga dan berotot. Berbentuk sperti buah pir dengan bagian bawah yang mengecil. Berfungsi sebagai tempat pertumbuhan embrio. Tipe uterus pada manusia adalah simpleks yaitu dengan satu ruangan yang hanya untuk satu janin.
7. *Cervix* merupakan bagian dasar dari uterus yang bentuknya menyempit sehingga disebut juga sebagai leher rahim. Menghubungkan uterus dengan saluran vagina dan sebagai jalan keluarnya janin dari uterus menuju saluran vagina.
    1. Saluran *vagina* merupakan saluran lanjutan dari *cervic* dan sampai vagina.
    2. *Klitoris* merupakan tonjolan kecil yang terletak di depan *vulva*. Sering disebut dengan klentit.

Merupakan peristiwa pembentukan sel gamet, baik gamet jantan/*sel spermatozoa (spermatogenesis)* dan juga *gamet betina/sel ovum*.

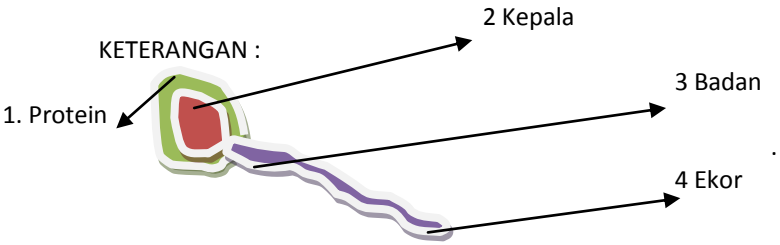
a. ***Spermatogenesis*** merupakan proses pembentukan *sel spermatozoa*. Dibentuk di dalam *tubula seminiferus*. Dipengaruhi oleh beberapa hormon yaitu :
    1. *Hormone FSH* yang berfungsi untuk merangsang pembentukan sperma secara langsung. Serta merangsang sel *sertoli* untuk meghasilkan ABP (*Androgen Binding Protein*) untuk memacu spermatogonium untuk melakukan *spermatogenesis*.
    2. *Hormone LH* yang berfungsi merangsang *sel Leydig* untuk memperoleh sekresi *testosterone* (yaitu suatu *hormone sex* yang penting untuk perkembangan sperma).

b. ***Oogenesis*** merupakan proses pembentukan dan perkembangan sel *ovum*. Proses *oogenensis* dipengaruhi oleh beberapa hormon yaitu :

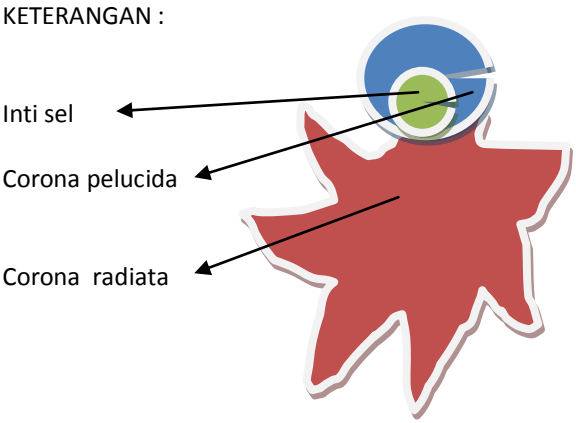
1. *Hormone FSH* yang berfungsi merangsang pertumbuhan sel-sel folikel sekitar sel ovum.
2. *Hormone Estrogen* yang berfungsi merangsang sekresi *hormone LH*.
3. *Hormone LH* yang berfungsi merangsang terjadinya ovulasi (proses pematangan sel *ovum*).
4. *Hormone progesteron* yang berfungsi untuk menghambat sekresi FSH dan LH

OVUM

Gambar struktur sel sperma



Gambar struktur sel ovum



7. Hormon yang berperanan dalam kehamilan

Progesteron dan estrogen, merupakan hormone yang berperanan dalam masa kehamilan 3-4 bulan pertama masa kehamilan. Setelah itu fungsinya diambil alih oleh plasenta. *Hormone estrogen* makin banyak dihasilkan seiring dengan bertambahnya usia kandungan karena fungsinya yang merangsang kontraksi uterus. Sedangkan *hormone progesterone* semakin sedikit karena fungsinya yang menghambat kontraksi uterus.

1. *Prolaktin* merupakan *hormone* yang disekresikan oleh plasenta dan berfungsi untuk memacu glandula mamae untuk memproduksi air susu. Serta untuk mengatur metabolisme tubuh ibu agar janin (*fetus*) tetap mendapatkan nutrisi.
2. HCG (*hormone chorionic gonadotrophin*) merupakan *hormone* untuk mendeteksi adanya kehamilan. Bekerja padahari ke-8 hingga minggu ke-8 pada masa kehamilan. Hormon ini ditemukan pada urine wania pada uji kehamilan.
3. *Hormone oksitosin* merupakan *hormone* yang berperan dalam kontraksi *uterus* menjelang persalinan.

Hormon yang berperanan dalam kelahiran/persalinan

1. Relaksin merupakan *hormone* yang mempengaruhi peregangan otot *simfisis pubis*
2. *Estrogen* merupakan *hormone* yang mempengaruhi *hormone progesterone* yang menghambat kontraksi uterus.
3. *Oksitosin* merupakan *hormone* yang mempengaruhi kontraksi dinding *uterus*.

EMPAT TIPE KARAKTER MANUSIA

Kenali dirimu, dari tipe-tipe dibawah ini:

Menurut para ahli, secara umum di dunia ini ada empat tipe karakter manusia. Kira-kira yang manakah tipe kita ?

- Guardian

Manusia tipe guardian adalah seorang teman yang baik. Ia juga jenis orang yang selalu mencari dan memberikan rasa aman. Mereka sering mengikuti organisasi yang sifatnya melindungi baik secara materil maupun imateril. Mereka mampu mengendalikan diri dengan baik. Mereka cocok dengan jenis pekerjaan yang berhubungan dengan kemanusiaan. Guardian juga jenis orang yang pesimis memandang masa depan dan seringkali terpengaruh dengan masa lalu. Menurut penelitian, guardian menempati jumlah tertinggi dari populasi dunia, sekitar 40%-45%.

- Artisan

Seorang artisan mampu berkomunikasi dengan baik, mereka anggun dalam bersikap dan berani mencoba. Mereka juga cenderung sensasional dan spontan. Artisan

juga senang menghadiri pesta dan selalu optimis memandang masa depan. Sebagai seorang teman, mereka menyenangkan. Mereka cenderung memberi kebebasan pada anak-anaknya. Di dunia ini, 35%-40% dari jumlah populasi adalah artisan.

- Idealis

Orang idealis mempunyai insting untuk mempersatukan orang-orang di sekitarnya. Sehingga mereka seringkali menjadi pemimpin di lingkungannya. Ia juga jenis yang sangat menjunjung tinggi etika dan moral. Ia juga orang yang sangat percaya kepada instuisinya. Idealis memiliki cita-cita besar dan percaya bahwa ia mampu meraihnya. Ia juga pandai berdiplomasi. Tetapi sering kali berbicara dengan interpretasinya sendiri. Idealis sangat sedikit dari keseluruhan populasi, hanya sekitar 8%-10%.

- Rasional

Orang rasional adalah orang yang selalu membutuhkan ilmu pengetahuan. Mereka lebih senang membicarakan masa sekarang daripada masa depan atau masa lalu. Mereka juga jenis orang yang berkemauan kuat. Orang rasional sangat ahli dalam hal analisis strategi, hingga ia cocok untuk memimpin, merencanakan dan mengatur sebuah aksi. Mereka juga jenis orang yang mampu memahami pikiran pasangan. Jumlah orang rasional adalah yang paling sedikit dibandingkan karakter lain, hanya sekitar 5%-7% dalam populasi.

AKU SUDAH PUBER ATAU BELUM ?

A. Aku Puber?

Aku sangat terkejut ketika menemukan bercak darah pada rokku tadi siang di sekolah. Ada apa degnanku? Mengapa aku terluka? Aku sangat bingung dan juga takut. Namun, rasa malu melebihi semua itu. Rasanya aku ingin menangis. Sahabatku, Ani; hanya diam terpaku, memandangku dengan berbagai perasaan. Akan tetapi, sedetik kemudian ia menarikku dan mengajak menemui Bu Lia, guru pembimbingku di sekolah.

Aku tidak menemukan keterkejutan di mata Bu Lia. Ia tersenyum ramah, dan meminjamkan aku rok sekolah. Ia juga bercerita banyak tentang apa yang terjadi padaku. Pada dasarnya ia mengatakan aku mulai memasuki masa puber yang ditandai dengan haid yang pertama.

Sumber: dokumentasi pribadi

Banyak di antara kita yang tidak memahami ketika pertama kali mengalami menstruasi/haid walaupun tidak sedikit juga yang sudah paham. Namun, peristiwa pertama kali menginjak masa puber selalu saja membingungkan. Oleh karena itu, baik bagi kita memperoleh informasi sebanyak-banyaknya mengenai masalah ini.

Apakah **puber** atau **pubertas** itu?

Kata *pubertas* berasal dari kata latin yang berarti 'usia kedewasaan'. **Elizabeth B. Hurlock** dalam buku *Psikologi Perkembangan* menjelaskan bahwa pubertas merupakan masa yang mengawali masa remaja dan biasanya berlangsung secara singkat. Ia juga mengutip definisi masa puber yang sibuat oleh **Root**, yaitu suatu tahap dalam perkembangan manusia di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan reproduksi yang disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan fisik dan psikologis.

Dalam modul 1 *Kesehatan Reproduksi Remaja* yang diterbitkan oleh BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional) dikatakan bahwa

seseorang mulai memasuki masa puber pada usia 9-10 tahun dan berakhir pada usia sekitar 15-16 tahun.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa puber adalah tahap yang mengawali masa remaja, di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan reproduksi yang disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan fisik dan psikologis yang biasanya terjadi selama dua samapi empat tahun.

Secara biologis, masa puber dicapai ketika hypothalamus mulai bekerja. Hypothalamus adalah salah satu organ penting dalam otak manusia selain hipofisis yang mengatur aktivitas seksual normal, seperti perkembagnan cirri seksual primer dan sekunder. Hypothalamus merupakan pusat pengendali tubuh manusia, sementara hipofisis adalah kelenjar yang berfungsi sebagai pusat dari seluruh system kelenjar penghasil hormone tubuh. Hypothalamus terletak di dasar otak, tepatnya pada bagian diensefalon, yaitu batas antara otak besar dan otak kecil.

Bila hypothalamus belum mulai bekerja, kelenjar hipofisis hanya membantu laju pertumbuhan tubuh yang diproduksinya. Akan tetapi, bila sudah mulai bekerja, kelenjar ini akan membawa kita memasuki masa **pubertas.**

Aku Sudah Remaja!

Masa puber adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan tertentu dalam perkembagnan manusia. Ketika memasuki masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan kita akan berlangsung dengan cepat. Kita akan mengalami perubahan fisik dan psikis. Sekalipun demikian, perubahan ini berbeda antara individu yang satu dan yang lainnya. Salah satu factor penentu perbedaan tersebut adalah perbedaan genetic dan lingkungan, seperti kesehatan, gizi, dan kondisi emosional.

Factor genetic akan mempengaruhi kelenjar-keelnjar endokrin yang menghasilkan hormon-hormon tertentu. Gizi yang buruk pada masa kanak-kanak menyebabkan kurangnya produksi hormone pertumbuhan, sementara gangguan emosional mengakibatkan produksi hormone adrenal steroid berlebihan yang merugikan hormone pertumbuhan. Misalnya, jika pertumbuhan masa puber terganggu oleh penyakit, gizi yang buruk, atau

ketegangan emosional yang lama, akan terjadi penundaan penyatuan tulang-tulang sehingga anak tidak dapat mencapai tubuh tinggi yang sempurna. Namun, bila gangguan ini cepat diketahui dan diadakan perbaikan, pertumbuhan dapat dipercepat sampai tiga atau empat kali dan kecepatan ini terus berlangsung samapai anak mencapai batas potensial bawaannya.

B. Perubahan Fisik

Perubahan fisik pada remaja putra dan putrid terutama terjadi karena pengaruh hormone yang dihasilkan kelenjar hipofisis. Kelenjar ini terdapat di dasar otak, tepatnya di lekukan kecil pada *sella tursica,* yaitu suatu bagian yang serupa dengan batang terikat yang ada di bawah serebrum. Hipofisis dihubungkan dengan hypothalamus melaluitangkai hipofisis.pelepasan hormone dari hipofisis diatur okeh hypothalamus. Kelenjar hipofisis akan menghasilkan hormone yang berbeda pada pria dan wanita. Pada pria, hormone tersebut dinamakantestosteron karena dihasilkan oleh testis, sedangkan pada wanita dinamakan estrogen dan progesterone yang diproduksi di indung telur.

Adanya hormone-hormon ini memberi pengaruh pada perubahan fisik remaja. Perubahan ini bisa tampakl dan tidak tampak. Pada remaja putra, perubahan yang tampak ddari luar antara lain:

1. Otot menguat
2. Tumbuh jakun
3. Tumbuh bulu di ketiak, muka (kumis dan janggut), dan sekitar kemaluan
4. Kulit dan rambut berminyak
5. Suara menjadi besar atau berat
6. Penis dan buah zakar membesar

Sementara itu, perubahan yang tidak tampak dari luar adalah mengalami mimpi basah. Yang dimaksud dengan mimpi basah adalah ejakulasi secara tidak disadari yang terjadi secara alami. Ejakulasi merupakan peristiwa keluarnya sperma dari penis. Laki-laki memproduksi sperma setiap hari, tetapi tidak harus selalu dikeluarkan melalui ejakulasi.

Sperma yang tidak dikeluarkan melalui ejakulasi akan diserap oleh tubuh dan dikeluarkan melalui cairan keringat dan kotoran.

Pada remaja putrid, perubahan fisik yang tampak dari luar antara lain:

1. Tumbuh payudara
2. Putting payudara menonjol keluar
3. Bentuk tubuh berlekuk (berbentuk)
4. Tumbuhbulu di ketiak dan sekitar kemaluan

Sementara itu, perubahan yang tidak tampak dari luar adalah mengalami menstruasi (datang bulan/haid) secara berkala. Dalam kurun waktu tertentu, sel telur (ovum) yang sudah matang akan dikeluarkan dari indung telur. Kemudian, sel telur ini bergerak melalui saluran telur menuju rahim. Dinding rahim akan mengalami penebalan dan siap menerima hasil pembuahan. Akan tetapi, bila sel telur tidak bertemu dengan sperma (tidak dibuahi), sel telur (ovum) yang sudah matang akan dikeluarkan dari indung telur. Kemudian, sel telur ini bergerak melalui saluran telur menuju rahim. Dinding rahim akan mengalami penebalan dan siap menerima hasil pembuahan. Akan tetapi, bila sel telur tidak bertemu dengan sperma (tidak dibuahi), sel telur dan seluruh jaringan yang terbentuk pada dinding rahim akan rontok, selanjutnya dikeluarkan dari rahim sebagai menstruasi/haid.

Saat menstruasi, remaja putrid terkadangmengalami rasa nyeri. Rasa nyeri ini bervariasi pada setiap orang, mulai dari yang ringan sampai berat. Rasa nyeri yang berat (dismenorea) kadang begitu hebat hingga menunggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid dibedakan menjadi dua jenis, yaitusebagai berikut.

a. Nyeri haid primer

Nyeri haid primer adalah nyeri yang timbul sejak haid pertama dan akan pulih dengan sendirinya seiring semakin stabilnya hormone tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Nyeri haid ini tergolong normal dan tidak membahayakan kesehatan. Namun dapat berlebihan bila dipengaruhi oleh factor fisik dan psikis seperti stress, *shock*, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah,

kondisi tubuh yang menrun, atau karena pengaruh hormone prostaglandin F2.

b. Nyeri haid sekunder

Nyeri ini biasanya baru muncul jika ada penyakit yang datang kemudian. Penyebabnya adalah kelainan atau penyakit seperti infeksi rahim, kista/polip, tumor sekitar kandungan, atau karena kelainan kedudukan rahim yang menetap.

Beberapa hal berikut dapat dilakukan untuk mengatasi rasa nyeri atau sakit perut sewaktu menstruasi:

1. Mengompres bagian tubuh yang paling terasa kram (bisa di perut atau pinggang belakang) dengan botol panas (hangat)
2. Mandi air hangat
3. Minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, seprti susu dan *yoghurt*
4. Mencoba untuk berjalan
5. Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit
6. Mengambil posisi tubuh meningging agar rahim tergantung ke bawah sehingga dapat membantu relaksasi
7. Menarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi
8. Mengkonsumsi obat pengurang rasa sakit karena haid dengan pengawasan dokter.

Di samping rasa nyeri, kadang ada beberapa gejala yang menyertai sebelum dan saat menstruasi yang disebut gejala premenstruasi, yaitu:

1. Perasaan malas bergerak yang dapat menyertai sebelum dan saat menstruasi
2. Nafsu makan meningkat
3. Emosi menjadi labil dan muncul perasaan-perasaan negative, sehingga kita menjadi lebih sensitive dan mudah uring-uringan
4. Mengalami kram perut (dismenorea)
5. Mual dan nyeri kepala
6. Pingsan
7. Berat badan naik (karena tubuh menyimpan air dalam jumlah yang banyak).

Hal tersebut di atas dapat diatasi dengan cara:

a. Mengurangi makan-makanan yang mengandung garam, seperti kentang goring, kacang-kacangan, dan makanan berbumbu untuk mengurangi penahanan air berlebihan;
b. Mengurangi makanan yang mengandung tepung, gula, kafein, dan coklat;
c. Banyak minum air putih, jus buah-buahan, dan teh;
d. Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin C tinggi seminggu sebelum menstruasi;
e. Jika menstruasi cukup banyak mengeluarkan darah, perbanyaklah makan makanan atau suplemen yang mengandung zat besi agar terhindar dari enemia.

Pada saat mengalami menstruasi, para wanita atau remaja putrid tetap bisa beraktivitas seperti biasa tanpa harus membatasi ruang gerak aktivitasnya. Bahkan, gerak yang dilakukan bisa mengurangi rasa nyeri yang dirasakan.

Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada pria dan wanita dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan berikut ini.

1. Bau badan.

   Bau badan adalah bau tidak enak yang dikeluarkan tubuh akibat produksi kelenjar kringat yang berlebih. Pria cenderung mengalami bau badan karena kelenjar keringat pada pria lebih aktif. Cara mengatasi bau badan adalah dengan mandi teratur, menggunakan deodorant atau bedak khusus untuk bau badan, dan menjaga kebersihan pakaian.

2. Jerawat.

   Jerawat merupakan sumbatan kelenjar minyak oleh kotoran. Pencegahan timbulnya jerawat dapat dilakukan dengan membersihkan muka dengan sabun khusus (*ph balanced*) secara teratur, menggunakan kosmetika *ph balanced*, tidak menggunakan obat antijerawat, mengurangi makanan berlemak (gorengan, kacang, cokelat, dan es krim), tidak memencet atau memegang jerawat karena

akan menambah infeksi. Bila jerawat dirasa sudah berlebih dan terjadi infeksi, maka kita perlu memeriksakan diri ke dokter.

3. Menstruasi belum teratur.

   Terkadang, hal ini dapat menjadi masalah besar karena kekhawatiran akan adanya kelainan dalam diri kita atau kemungkinan hamil. Sebenarnya hal ini tidak perlu dikhawatirkan karena siklus haid pada awal masa puber memang belum teratur. Setelah kurun waktu tertentu, siklus haid akan menjadi teratur. Oleh karena itu, kita perlu mencatat siklus haid kita sampai menemukan pola siklus yang teratur.

4. Perkembangan fisik yang lebih cepat atau lebih lambat dari teman sebaya.

   Seperti telah dijelaskan di atas, perbedaan perkembangan fisik dipengaruhi oleh factor genetic (keturunan) dan factor lingkungan seperti gizi.

5. Perbedaan cirri-ciri seks primer dan sekunder dengan remaja lainnya.

   Contohnya ukuran payudara pada remaja putri tidak mempunyai kumis pada remaja putra.

   Hal ini juga tidak perlu dikhawatirkan karena setiap orang adalah unik dan perbedaan-perbedaan tersebut tergolong normal selama tidak terjadi perbedaan yang mencolok dengan teman sebaya lainnya.

C. Perubahan Psikis

Di samping perubahan fisik, baik pria maupun wanita juga akan mengalami perubahan psikis, sebagai berikut.

1. Mulai tertarik kepada lawan jenis. Perkembangan cirri-ciri seks sekunder yang membawa perubahan pada penampilan laki-laki dan perempuan menumbuhkan ketertarikan bagi lawan jenisnya. Hal ini biasanya menyebabkan perubahan pada perilaku remaja. Perubahan perilaku yang terjadi di antaranya sebagai berikut.
   a. Kecenderungan wanita untuk mempercantik diri. Kekhawatiran tidak dapat menarik perhatian dan tidak disenangi laki-laki membuat remaja putrid berusaha mempercantik penampilannya.
   b. Kecenderungan pria untuk menunjukkan kejantanannya. Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu tercapainya kejelasan

peran laki-laki dan perempuan yang diwujudkan dengan menampilkan sikap, perilaku, melakukan aktivitas atau mengenakan sesuatu yang diasosiasikan pada jenis kelamin tertentu.

c. Perubahan kejiwaan, seperti rendah diri, pemalu, cemas, bimbang, dan salah tingkah bila menghadapi lawan jenis. Beberapa perubahan terkadang mengakibatkan ketidaknyamanan pada remaja. Tidak adanya kesiapan untuk menerima perubahan tersebut dapat memberikan dampak negative pada kejiwaan remaja seperti tersebut di atas.

d. Lebih senang untuk berkumpul di luar rumah. Tugas perkembangan yang menuntut kemampuan bersosialisasi dan kebutuhan untuk diterima oleh kelompok membuat remaja sering menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan teman sebaya.

2. Cenderung sering membantah orangtua, ingin menonjolkan diri, dan kurang pertimbangan. Remaja berharap orang dewasa dapat memahami perubahan yang terjadi pada mereka. Kurangnya pengertian dari orang dewasa dan ketidakmatangan emosi membuat remaja kurang dapat bersikap lebih tepat pada kondisi yang tidak sesuai harapannya.
3. Saat menjelang haid, wanita menjadi lebih perasa, mudah sedih, marah, dan cemas tanpa alasan.

   Pada awal periode haid, remaja putri sering mengalami sakit kepala, punggung, kejang perut, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut mengakibatkan rasa lelah dan sakit sehingga menyebabkan tekanan psikologis seperti tersebut di atas.

Berkaitan degnan menstruasi yang pertama kali, kadang timbul efek psikologis dari menstruasi berupa berkecamuknya berbagai perasaan dalam diri kita seperti malu, cemas, dan takut. Selain itu, kita cenderung membatasi gerak-gerik hingga merasa tidak bebas. Kita menganggap menstruasi itu menjijikkan dan kotor padahal sebetulnya darah menstruasi bukan darah kotor. Seperti yang telah dijelaskan di atas, darah menstruasi adalah darah yang dikeluarkan dari hasil peluruhan dinding rahim akibat

sel telur tidak dibuahi. Bau tidak sedap yang sering dialami biasanya berasal dari darah yang telah bercampur dengan oksigen.

D. Aku Siap Menjadi Remaja!

Berbagai perubahan yang kita alami, baik fisik maupun psikis, hendaknya di terima sebagai sesuatu yang wajar diiringi dengan kesiapan diri untuk beradaptasi. Sikap terbuka dengan bertanya maupun bercerita pada orang yang lebih dewasa dan dapat dipercaya, seperti orangtua, keluarga, dan guru dapat membantu kita melalui masa yang penuh gejolak ini dengan sikap dan perilaku yang lebih tepat.

Sikap penerimaan terhadap perubahan fisik dan psikis juga dapat diwujudkan dalam berbagai hal, seperti membaca buku atau artikel-artikel yang berkaitan dengan remaja. Aktivitas positif seperti ini dapat menambah wawasan dan memperkecil risiko kemungkinan terjadinya hal-hal yang idak diinginkan, seperti pergaulan bebas dan ketidakpercayaan diri. Di samping itu, kita juga dapat bergabung dengan perkumpulan-perkumpulan remaja yang ada di sekitar kita sesuai dengan minat dan bakat, baik yang bersifat social kemasyarakatan maupun lingkup keagamaan.

Sikap penerimaan ini sangat penting bagi perkembangan diri kita selanjutnya. Penolakan terhadap perubahan fisik dan psikis yang kita alami akan menimbulkan goncangan-goncangan dalam diri kita. Menurut **Dr. Singgih D. Gunarsa** dan **Dra. Y. Singgih D. Gunarsa,** dalam bukunya yang berjudul *Psikolog Remaja,* remaja putri yang bereaksi negatif dalam menghadapi haid pertamanya akan mengeluh atau bahkan mencaci maki keadaan yang menyebabkan badannya "kurang enak". Hal ini mengakibatkan perasaan tidak puas dengan keadaan dan merasa menyesal telah dilahirkan sebagai seorang wanita.

Perubahan fisik dan psikis yang terjadi juga mempengaruhi hubungan social kita dengan lingkungan sekitar, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Sikap orangtua yang kurang memahami perubahan yang terjadi cenderung sering berbenturan dengan sikap remaja yang berubah sehingga remaja menjadi sering mambantah orangtua, menganggap orangtua kuno, dan tidak memahami dunia remaja, bila keadaan ini terus

berlangsung, dapat timbul dampak negative, terutama bagi remaja, seperti malas di rumah, lebih senang berkumpul dengan teman yang mengalami hal serupa.

Oleh karena itu, kita harus pandai memilih teman karena peran teman sebaya pada masa ini semakin besar. Remaja cenderung bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan sikap dan perilaku teman-temannya. Dorongan untuk selalu ingin mencoba yang dialami oleh remaja dapat dimanfaatkan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab.

Pengertian dari orang dewasa, khususnya orangtua, sangat dibutuhkan pada masa puber, terutama dalam menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis. Di samping itu, kita juga membutuhkan kekuatan iman agar dapat melalui masa yang penuh gejolak ini dengan tenang. Bila keliru dan tidak kuat iman, kita dapat terjerumus pada hal-hal negatif yang dapat merusak masa depan kita.

M A N D I R I

A. Pengertian mandiri

Setiap manusia dilahirkan dalam kondisi yang tidak berdaya. Ia akan bergantung pada orangtua dan orang-orang yang berada di lingkungannya hingga waktu tertentu. Seiring dengan berlalunya waktu dan perkembangan selanjutnya, seorang anak perlahan-lahan akan melepaskan diri dari ketergantugnannya pada orangtua atau orang lain di sekitarnya dan belajar untuk mandiri. Hal ini merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh semua makhluk hidup. Mandiri atau sering juga disebut berdiri di atas kaki sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk tidak tergantung pada orang lain serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Kemandirian dalam konteks individu tentu memiliki aspek yang lebih luas dari sekedar aspek fisik.

Memperoleh kebebasan (mandiri) merupakan suatu tugas bagi remaja. Dengan kemandirian, remaja harus belajar dan berlatih dalam membuat rencana, memilih alternative, membuat keputusan, bertindaksesuai dengan keputusa sendiri, serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. Dengan demikian, remaja akan berangsur-angsur melepaskan diri dari ketergantugnan pada orangtua atau orang dewasa lainnya dalam banyak hal.

Dalam pencarian identitas diri, remaja cenderung melepaskan diri sendiri sedikit demi sedikit dari ikatan psikis orangtuanya. Remaja mendambakan diperlakukan dan dihargai sebagai orang dewasa. Hal ini dikemukakan Erikson yang menamakan proses tersebut sebagai "proses mencari identitas ego", atau pencarian diri sendiri. Dalam proses ini, remaja ingin mengetahui peranan dan kedudukannya dalam lingkungan, di samping keingintahuan tentang dirinya sendiri.

Sumber: *www.e-psikolog.com*

Suatu saat, kita semua akan mencapai suatu titik, yaitu titik saat kita ingin jadi seseorang yang berlainan dengan orantua kita. Hal itu terkadang

memang membingungkan, mnyakitkan, mendebarkan, sekaligus menakutkan. Namun, terkadang hal itu juga bisa membuat kita merasa bebas.

Peristiwa itu merupakan hal yang biasa terjadi sebagai bagian dari proses yang disebut pemisahan diri dalam rangka pembentukan individu yang mandiri. Untuk mencapai kemandirian diperlukan latihan sebagai bagian dari proses pematangan diri untuk tumbuh menjadi dewasa.

Menurut Elizabeth B. Hurlock dalam buku *Psikologi Perkembangan,* kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan dirinya sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain. Menjadi orang mandiri bukan berarti tidak membutuhkan bantuan orang lain sama sekali, hanya saja kita tidak menggantungkan semua urusan kita pada orang lain. Kita sendirilah yang harus membuat keputusan terhadap semua urusan kita. Menjadi mandiri juga bukan berarti harus berpisah jauh secara fisik dan kehilangan orang-orang yang kita cintai karena kita tidak pernah berhenti membutuhkan hubungan erat dan mendalam, serta dukungan dari keluarga dan teman. Maknanya lebih pada perilaku, emosi, dan kognitif atau pikiran. Mandiri berarti tahu garis batas diri kita dan orang lain. Pikiran kita tidak terbaur dengan orang lain. Kita bukan hasil fotokopi, kita adalah diri kita sendiri.

Proses menuju kemandirian ini berlangsung paling sering di masa remaja dan berakhir berbeda-beda pada setiap individu. Ada individu yang mencapai kemandirian pada masa remaja, namun ada juga yang belum berhasil bahkan hingga usia dewasa. Beberapa perasaan yang biasanya muncul di sekitar tahap ini adalah rasa takut, amarah, rasa gembira, kekacauan identitas, dan juga kebahagiaan. Berbagai perasaan yang muncul akan berkurang intensitasnya seiring meningkatnya kedewasaan dan kemandirian seseorang. Kelompok teman sebaya (*peer group)* berperan penting dalam masa ii. Pemilihan *peer group* yang menganut nilai-nilai positif terutama dalam kemandirian membantu remaja lebih mudah mencapai kemandirian.

Selama fase ini, ada anak yang bisa tetap berkomunikasi secara akrab dan menyenangkan dengan orantua mereka, tetapi ada juga hubungan

orangtua dan anak yang mengandung banyak konflik. Pengetahuan dan pemahaman orangtua mengenai fase ini membuat mereka tidak perlu merasa kehilangan perhatian ketika remaja lebih sering bersama dengan teman-temannya, ketika teman-teman menjadi sangat penting bagi remaja, atau ketika remaja ingin mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah secara sendiri.

Ada jugaorangtua yang terlalu bingung kalau anak mereka menunjukkan keinginan untuk menjadi individu terpisah sehingga orangtua bertanya-tanya apa salah mereka. Mereka tidak melakukan kesalahan apa pun, semua ini adalah proses yang alami. Inti masalahnya, baik bagi orangtua maupun remaja, adalah menemukan cara agar bisa terpisah, tapi tetap saling terhubung. Kita semua memerlukan dukungan dari orang-orang yang kita cintai. Oleh karena itu, diperlkan komunikasi yang sehat antara orangtua dan remaja.

Dalam proses menemukan diri sendiri, terkadang remaja mengalami kekecewaan. Kita mungkin menemukan kenyataan bahwa ternyata orangtua kita bukanlah manusia sempurna seperti yang kita sangka sebelumnya. Kita jadi tahu mereka ternyata juga hanya manusia biasa seperti kita dan orang lain. Pada awalnya, kita memang perlu membiasakan diri dengan hal ini, tapi kita juga patut merasa lega karena berarti kita hanya tinggal menjadi manusia biasa dan menemukan diri kita yang unik.

Meski di jalan menuju kemandirian kita menemukan banyak duri dan batu sandungan, yakinlah bahwa ini adalah hal yang normal terjadi dan akan dapat kita lalui. Hidup adalah sebuah petualangan dan diperlukan keberanian untuk menjalaninya dengan baik. Belajar berdiri di atas kaki sendiri membantu kita tumbuh dewasa. Ini bukan berarti kita tidak boleh meminta bantuan orang lain. Ini hanya berarti bahwa kita mengatur hidup kita sendiri. Setelah mengenal suatu sisi dalam diri, kita bisa memilih karier yang sesuai dengan diri kita dan memikirkan jalan untuk mencapainya. Kita akan memperoleh kekuatan, energy, dan gairah untuk menjalani hidup.

Kita semua memerlukan keluarga dalam berbagai bentuk. Mandiri berarti belajar mendengarkan petunjuk dalam diri, belajar mengandalkan

kemampuan pribadi, serta menemukan kekuatan diri. Mandiri adalah suatu keadaan di mana seorang individu bebas dari ketergantungan terhadap orang lain, mampu mengatur tingkah lakunya dan kehendak pribadinya, mampu dan berani mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan.

B. Tanda-Tanda Seseorang Belum Dewasa dan Kurang Mandiri

Schneiders dalam buku *Personality Development and Adjustment in Aadolescence* menyebutkan empat factor yang dapat digunakan untuk menentukan kedewasaan seseorang, yaitu sebagai berikut.

1. **Kemandirian emosional dan ekonomi.**
   Orang dewasa tidak bergantung, baik secara emosional maupun ekonomi kepada orang lain. Misalnya, tidak mengalami kesedihan berkepanjangan ketika orangtua pergi ke luar kota. Orang yang dewasa juga mampu membiayai kebutuhannya meski tidak harus seluruhnya.
2. **Kesediaan untuk menerima tanggung jawab pribadi dan social.**
   Kesediaan untuk menerima tanggung jawab pribadi dalam hal pelajaran di sekolah,pekerjaan di rumah, atau aktivitas organisasi, dan lain sebagainya menunjukkan kedewasaan seseorang. Misalnya mengerjakan tugas sekolah dan belajar tanpa diingatkan orangtua, mengembangkan bakat untuk mencapai cita-cita, dan menjalani tanggung jawab social dengan mematuhi rambu lalu lintas di jalan raya untuk keselamatan bersama pengguna jalan.
3. **Dicapainya identitas diri dan control diri.**
   Orang dewasa mengetahui siapa dirinya, apa tanggung jawabnya, dan tujuan hidupnya. Ia juga mampu mengontrol diri untuk kebaikan diri dan lingkungan. Misalnya, menolak melakukan seks bebas untuk kesehatan, masa depan, serta nama baik diri dan keluarga.
4. **Adanya cita-cita yang terarah dan sikap realistis dalam mengahadapi masa depan.**
   Orang dewasa memahami apa yang ingin dicapai dan bagaimana atau cara apa yang mungkin dilakukan untuk mencapainya. Ia juga menyadari tantangan masa depan dan mempersiapkan diri untuk

menghadapinya. Misalnya, era globalisasi menuntut orang untuk banyak menguasai bahasa asing. Oleh karena itu, sejak saat ini kita mempelajarinya dengan ikut kursus bahasa asing.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan dewasa jika mampu bertanggung jawab, mandiri, mengontrol diri, dan memiliki cita-cita yang terarah dan realistis. Ia mampu menyatakan, mengaktualisasikan, dan mengembangkan berbagai potensi yang dipercayakan Sang Pencipta. Ia semakin mengenal dan menjadi diri sendiri, menjauhkan kecenderungan suka meniru atau sekadar ikut-ikutan. Semakin kita jujur dengan diri sendiri, semakin kita menjadi otentik dan unik.

Sementara itu, pertanda bahwa seseorang dikatakan belum dewasa dan kurang mandiri dalam ari social, psikologis, dan spiritual menurut **Andrias Harefa** dalam buku *Menjadi Manusia Pembelajar* adalah sebagai berikut.

1. Ia masih selalu merasa ditentukan oleh orang lain atau sesuatu yang di luar dirinya.
2. Ia cenderung melihat "masalah pribadinya sebagai lain", atau apa pun yang "bukan aku" yang harus bertanggung jawab. Ia merasa dirinya hanya korban, tak berdaya, dikuasai pihak lain, serba terpaksa begini, terpaksa begitu, dan seterusnya. "Aku hanya figuran dan bukan pemeran utama", begitu keyakinannya.
3. Ia berusaha untuk menyenangkan semua orang dan tidak pernah menyatakan pendapatnya secara tegas dan santun. Seperti bunglon, di kelompok yang berpendapat A ia berpendapat A, di kelompok yang berkata B ia berpendapat B, dan seterusnya.
4. Ia dalam berusaha membela diri, akan cenderung menggunakan cara-cara yang mengandalkan otot, kekerasan, pemaksaan kehendak atas nama suatu kelompok, dan tidak berani bertinddak atas nama pribadinya. Misalnya, tawuran pelajar antar sekolah hanya berani dilakukan ketika beramai-ramai, tidak berani secara individual.
5. Ia cenderung berpikir hitam putih, untung rugi, kalah menang, dan belum mampu memahami pola hubungan menang-menang (*win-win*

solution). Misalnya, ketika meminta suatu hal kepada orangtua, ia hanya mau keinginannya terkabul tanpa mau memenuhi harapan orangtua.

6. Ia senang memiliki idola, tokoh pujaan, atau pemimpin, dan mencoba meniru segala sesuatu yang bisa ditiru dari orang-orang tersebut. Ia meniru pakaian, cara berbicara, cara makan, dan seterusnya, tanpa kejelasan manfaat dan alas an yang melandasinya.
7. Ia belum dapat diandalkan untuk mengerjakan suatu tugas tanpa pengawasan dan paksaan dari orangtua, guru, pelatih, atasan, pihak berwenang atau orang dewasa lainnya. Misalnya, ia tidak belajar jika ada PR (pekerjaan rumah) dari guru.
8. Ia cenderung digerakkan atau dimotivasi dengan iming-iming hadiah, janji-janji orang lain, dan bukan digerakkan dari dalam dirinya. Misalnya, ia hanya mau belajar jika orangtua membelikan sepatu model baru.
9. Ia mudah berjanji dan melupakannya tanpa rasa bersalah karena selalu membentengi diri denga sejuta alas an (*excuses)* dan kilah (rasionalisasi). Misalnya, membuat berbagai alasan ketika tidak datang saat pengerjaan tugas kelompok untuk menutupi kemalasannya.
10. Ia belum mampu menemukan arah hidup, amanah atau tanggung jawab yang harus ditunaikan, dan momentum menuju pribadi yang lebih baik. Misalnya, bagi umat beragama Islam, masa remaja yang ditandai dengan datang haid atau mimpi seksual disadari sebagai momentum untuk melaksanakan berbagai kewajiban pribadi seperti salat lima waktu.
11. Ia hampir tidak pernah memprakrsai, memulai, atau mengambil inisiatif untuk melakukan sesuatu yang dapat mengubah lingkungannya. Ia merasa segala sesuatu sudah harus begitu dan tak perlu diubah lagi sehingga hampir selalu menjadi bagian dari *status quo.*
12. Ia membina hubungan atas dasar perasaan suka dan tidak suka semata, sehingga sulit membina hubungan yang stabil atas dasar

komitmen. Misalnya, ia hanya mau berhubungan seks tanpa mau menikah.

13. Ia sering dikejutkan oleh perubahan-perubahan di sekitarnya dan menganggap perubahan sebagai ancaman bagi diri, karier, dan masa depannya.
14. Ia cepat menilai sesuatu karena belum mampu menahan diri untuk bersikap lebih rasional. Misalnya, ia menganggap jika dirinya mengerjakan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain, ia akan mendapat nilai buruk karena merasa kurang mampu mengerjakannya.

MENANAMKAN RASA PERCAYA DIRI

Menurut para pakar, anak memang lahir dengan bermacam watak, namun orang tua juga mempunyai peran yang besar dalam menuntut dan menjaga perilaku mereka. Bagaimana menumbuhkan dan mengembangkan semangat putra-putri anda? Ada lima hal pokok yang disarankan para ahli:

1. **Jangan pelit pujian**

   Ketika anak mulai bisa berjalan, sebagai orangtua tentu anda gembira bukan main. Meskipun cara berjalannya masih belum mantap. Pada tahap ini jangan mengkritiknya, apalagi memarahinya jika ia terjatuh. Sebaliknya pujilah ia karena keberaniannya dan harus coba menyemangatinya untuk terus mencoba. Ketika anak beranjak besar ubahlah pujian yang kita berikan, ketika ia berhasil mengerjakan tugas sekolah dengan baik atau mendapatkan nilai raport yang baik, janganlah ragu untuk memujinya.

2. **Biarkan anak memilih**

   Membiarkan anak memilih sendiri warna baju yang akan dipakai atau memilih jenis les yang diinginkannya, bagus untuk menumbuhkan motivasi mereka “memberi anak pilihan” berarti memberikan keyakinan “saya mampu melakukan suatu hal”. (Dr. Dinkmeyer Ph.D, pakar komunikasi dari Florida A.S), menurut Dinkmeer, anak yang dapat membuat keputusan biasanya juga menjadi anak yang terbuka dan dapat melakukan kegiatan dengan baik, dan jika dihadapkan pada suatu tantangan, mereka mampu mencari solusinya, perlu diingat pula, meskipun anda bisa meyakinkan anak untuk ikut olahraga tertentu, anda tidak bisa memaksanya untuk terus menerus melakukan hal itu, terutama jika ternyata dia tidak menyukainya. “Tidakada seorangpun yang suka dipaksa” ujar Edward L Deci Ph.D, guru besar Psikologi Universitas Rochester, New York, A.S. Menurut Edward, orangtua juga perlu mendengar dan memahami suatu

masalah dari sudut pandang anak. Hal penting dalam mengajakan anak membuat suatu keputusan adalah membiarkan anak memilih berdasarkan alas an mereka sendiri. Namun jangan lupa menjelaskan pada mereka apa saja akibat yang mungkin dapat terjadi dari keputusan yang mereka ambil, apapun hasilnya. Sebaiknya hindari campur tangan anda terhadap hasil tersebut, agar mereka memahami bahwa baik buruknya suatu pekerjaan sangatlah tergantung pada tindakan mereka sendiri.

3. **Latih anak untuk memecahkan masalah**

   Jika mengalami hambatan pada tugas sekolah atau mengalami perbedaan pendapat degnan guru, wajar jika orangtua ingin membantu membelanya. Namun perlu diingat bahwa membiarkan anak untuk belajar mengatasi masalahnya sendiri akan sangat membantu kesuksesannya kelak. Menurut Dink Meyer, kesalahan merupakan bagian dari proses belajar, karenanya sikap terlalu protektif terhadap anak akan membuatmerak berpikir kalau mereka tidak mampu mengerjakan sesuatu sebaik orang lain. Dink Meyer menyarankan akan lebih baik jika orangtua mau melihat masalah yang dihadapi berdasarkan sudut pandang anak, kemudian bantulah dia membuat beberapa pilihan. Ajari anak membuat daftar pilihan sekaligus konsekuensi yang harus ditanggungya jika ia melakukan salah satu dari berbagai alternative yang ada, dengan demikian anak akan belajar untuk membuat keputusan sendiri yang bertanggungjawab atas keutusannya tersebut.

4. **Sesekali berilah hadiah**

   Menurut Dr. Edward, pemberian hadiah bisa berhasil jika dilakukan sesekali “anak-anak biasanya punya semagnat besar untuk belajar tapi ketika ditawarkan hadiah untuk sikap tertentu yang kitaminta, bisa-bisa mereka kehilangan motivasi”, jangan-jangan anak malah hanya akan melakukan kegiatan tersebut slama kita memberikan hadiah. Daripada memberikan hadiah, Edward menyarankan untuk memberikan pujian pada anak jika mereka mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik.

5. Bantu anak dalam menetapkan tujuan

Anak perlu mengetahui tujuan dari sesuatu yang mereka lakukan agar hal tersebut bisa dilakukan dengan baik. Karena itu membantu anak menentukan tujuan merupakan kunci sukses mereka. Menetapkan tujuan juga bisa membantu anak memanfaatkan setiap kesempatan yang datang menghampirinya. Bila tidak memiliki target yang spesifik, maka keinginan atau harapan anak biasanya lebih gampang hilang dari ingatan anak.

TANGGUNG JAWAB REMAJA

A. Tanggung Jawab

Seorang ayah termangu di hadapan kepala sekolah. Putranya yang selama ini ia anggap "anak manis" terbukti menghancurkan kaca-kaca mobil sang kepala sekolah. Persoalannya jadi panjang karena selepas mengumbar aksi hooligan-*nya itu, si anak berteriak-teriak lantang, "Ayo … siapa berani tangkap gue, artinya bakal berurusan sama babe gue!"*

Sumber: *www.pikiran-rakyat.com*

Apa yang kalian tangkap dari cerita di atas? Cerita di atas menggambarkan perilaku teman kita yang tidak terpuji. Ia bertindak criminal yang menyebabkan orangtuanya malu. Perilaku teman kita ini adalah sebuah contoh remaja yang tidak bertanggung jawab. Berperilaku buruk, kemudian menjadikan orangtua sebagai tameng dari risiko perbuatannya tersebut.

Bagaimana dengan kita?

Pada umumnya, tinggi badan kita saat ini sudah hampir mencapai ukuran tinggi badan orang dewasa, namn terkadang perkembangan fisik tersebut kurang diiringi dengan perkembangan perilaku yang sesuai. Tak heran jika apa yang kita lakukan sering mendapat kritik dari orangtua. Para pendidik, khususnya orangtua, kadang mengeluh bahwa kita sudah dianggap dewasa tetapi belum dapat bertanggung jawab, bahkan untuk hal-hal yang ringan sekalipun. Misalnya, untuk bangun pagi dan berangkat ke sekolah saja kita harus dibangunkan oleh orangtua.

Pertumbuhan fisik dan pertambahan usia yang kita alami saat ini, sudah seharusnya diikuti dengan perkembangan psikologis dan moral, serta perilaku kea rah yang lebih baik. Seorang remaja seharusnya sudah mampu menampilkan perilaku social yang bertanggung jawab. Ia seharusnya sadar dengan segala tindakannya dan juga memiliki kesadaran untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik.

Memang, harus diakui kadang kita begitu malas untuk melakukan rutinitas seperti belajar, membantu orangtua, atau mandi. Sekalipun demikian, sebagai remaja yang baik kita perlu berusaha untuk melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh orangtua dan guru walaupun terkadang hasilnya dianggap masih kurang memuaskan. Usaha yang kita lakukan untuk melaksanakan berbagai tugas dan tanggung jawab menunjukkan kalau kita sudah dewasa.

Sebenarnya, sejauh mana kita bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas-tugas kita? Sebelum kita berbicara lebih jauh, ada baiknya bila kita memahami dulu apa yang dimaksud dengan tanggung jawab.

Sukiat, dalam desertasinya yang berjudul *Tanggung Jawab dan Pengukurannya*, mengutip definisi tanggung jawab dari **Certo** yaitu kewajiban untuk menyelesaikan suatu ugas yang telah diterimanya secara untas dengan usaha yang maksimal sesuai kemampuan yang dimiliki. Masih dalam desertasi yang sama, **hellziegel** mendefinisikan tanggung jawab sebagai suatu kewajiban yang telah disepakati individu untuk diterima sebagai tugas.

Menurut Tim MGP dan Kelompok Kerja Pengembangan Kurikulum Sanggar Bimbingan Konseling SMP DKI Jakarta, dalam bukunya yang berjudul *Meniti Karir Masa Depan,* tanggung jawab adalah pelaksanaan tugas dan kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap orang dengan ikhlas dan sungguh-sungguh, serta berani menanggung segala akibatnya.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa **tanggng jawab** adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterimanya secara tuntas degnan ikhlas melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibatnya. Individu yang bertanggung jawab adalah individu yang memenhi tugas dan kebutuhan dirinya sendiri, serta dapat memenuhi tangung jawab terhadap lingkungan sekitarnya dengan baik. Sebagai contoh, Dina selalu mengerjakan tugas sekolah dengan baik, tidak pernah datang terlambat, dan memperoleh nilai yang baik. Prestasi Dina tersebut sesuai dengan harapan orangtua dan guru agar ia menjadi siswa teladan di sekolahnya.

Dalam *Living Values Activities For Children Ages 8 – 14* yang ditulis oleh **Diane Tillman** dicantumkan butir-butir refleksi yang menunjukkan tanggung jawab, antara lain sebagai berikut.

a. Tanggung jawab berarti melakukan tugas-tugas kita. Orang yang bertanggung jawab melaksanakan semua tugasnya dengan sebaik mungkin.
b. Tanggung jawab berarti menerima apa yang diwajibkan dan melaksanakan tugas sesuai dengan kemampuan kita.
c. Tanggung jawab berarti melaksanakan tugas-tugas kita degnan integritas. Integritas adalah mutu, sifat, atau keadaan yang menunjukkan kesatuan yang utuh sehingga mewakili potensi dan kemampuan yang memancarkan kewibawaan dan kejujuran. Orang yang menjalankan tanggung jawab dengan penuh integritas berarti melibatkan segala kemampuan untuk mencapai usaha yang maksimal guna terpenuhinya tanggung jawab.
d. Pelaksanaan tanggung jawab menimbulkan kepuasan batin pada orang yang melaksanakannya karena telah menyumbangkan sesuatu. Misalnya, pengendara motor yang bertanggung jawab selalu berusaha menjaga ketertiban di jalan sehingga dapat mencegah terjadinya kecelakaan. Usahanya untuk selalu tertib di jalan menumbuhkan kepuasan batin karena berarti ia telah menyelamatkan nyawa orang lain.
e. Orang yang bertanggung jawab memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki sesuatu yang berharga unuk diberikan kepada orang lain dan yakin bahwa orang lain merasakan hal yang sama terhadap dirinya. Misalnya, Adi mau menjadi ketua OSIS karena teman-teman memilihnya. Ia menyadari bahwa ia memiliki kemampuan dalam memimpin oraganisasi dan ia ingin menggnakan kemampuannya untuk membangun OSIS.
f. Orang yang bertanggung jawab tahu bagaimana bersikap adil, mengusahakan agar semua orang mendapatkan bagiannya. Misalnya, pengusaha yang adil berusaha memberikan gaji sesuai dengan prestasi kerja karyawannya.

g. Adanya hak-hak menyebabkan adanya tanggung jawab. Misalnya, seorang karyawan berhak untuk menerima gaji, karena itu ia harus melaksanakan tugasnya dengan penuh tanggung jawab, sesuai aturan perusahaan.
h. Tanggung jawab bukan saja merupakan kewajiban, tetapi juga sesuatu yang mengizinkan kita untuk memperoleh apa yang kita harapkan. Misalnya, siswa yang telah mengerjakan tugas berhak mendapt umpan balik atau *feedback* dari guru yang memeriksanya, baik berupa nilai maupun koreksi.
i. Tanggung jawab global membutuhkan adanya penghargaan atas semua umat manusia. Oleh karena itu, pelaksanaan terhadap tanggung jawab tidak boleh bertentangan dengan keselamatan dan hak asasi manusia.
j. Tanggung jawab berarti menggunakan seluruh sumber daya kita untuk mengusahakan perubahan yang positif. Adanya tanggung jawab dimaksudkan agar terjadi keteraturan yang memungkinkan tercapainya kondisi yang lebih baik. Oleh karena itu, kita perlumelaksanakan tanggung jawab dengan usaha semaksimal mungkin dengan melibatkan seluruh potensi yang ada pada diri kita.

Dari penjelasan di atas, dapat kita simpulkan ada lima macam tanggung jawab, yaitu:

a. Tanggung jawab terhadap diri sendiri,
b. Tanggung jawab sebagai anggota keluarga,
c. Tanggung jawab sebagai siswa di sekolah,
d. Tanggung jawab sebagai anggota masyarakat,
e. Tanggung jawab sebagai umat beragama.

B. Tanggung Jawab terhadap Diri Sendiri

Tanggung jawab terhadap diri sendiri merupakan dasar untuk melaksanakan kewajiban-kewajiban lainnya. Tanggung jawab terhadap diri sendiri berarti kita melaksanakan tugas dan kewajiban sehari-hari untuk kepentingan diri sendiri secara rutin. Jika kita melalaikan tanggung jawab terhadap diri sendiri, bagaimana mungkin kita dapat melaksanakan tanggung jawab terhadap yang lainnya? Sebagai contoh, siswa yang tidak

rajin belajar sehingga memiliki nilai rendah tidak mungkin bisa mewakili perlombaan suatu mata pelajaran.

Orang yang terbiasa melaksanakan tanggung jawabnya dengan rela maka tidak akan kesulitanuntuk melakukan tanggung ajwab lainnya. Sebagai contoh, kalian terbiasa membantu pekerjaan orangtua di rumah, ketika ada kerja bakti di sekolah, kalian tidak akan kesulitan untuk mengerjakannya karena telah terbiasa bekerja. Oleh karena itu, kita sebagai remaja yang akan menjadi orang dewasa harus mulai belajar bertanggung jawab karena salah satu cirri manusia dewasa adalah bertanggung jawab.

C. Tanggung Jawab sebagai Anggota Keluarga

Setiap keluarga membutuhkan anggotanya untuk melaksanakan tugas dan peran degnan baik agar keterauran dan keharmonisan dalam keluarga tetap terjaga. Sebagai contoh, ayah bertugas mencari nafkah untuk biaya hidup keluarga, ibu mendidik anak dan mengatur keperluan rumah, anak belajar dengan baik dan membantu pekerjaan ibu di rumah. Selain sebagai bukti cinta pada keluarga, tugas yang dijalankan dengan ikhlas juga menunjukkan kepedulian pada apa yang dirasakan, diinginkan, dan dibutuhkan oleh anggota keluarga yang lain. Jika kita melaksanakan tanggung jawab sebagai anggota keluarga, berarti pada diri kita ada dorongan untuk meringankan dan memberi kebahagiaan pada semua anggota keluarga. Misalkan ketika kita menggunakan telepon dengan hemat, maka saat itu kita telah meringankan beban orangtua kita dalam membayar rekening telepon. Atau, ketika kita menyiapkan keperluan sekolah sendiri, maka saat itu kita membuat orangtua bahagia karena melihat kita menjadi anak yang mandiri.

Salah satu penyebab timbulnya konflik antara anak dan orangtua adalah dilalaikannya tanggung jawab, baik pada tugas sebagai anggota keluarga maupun tugas-tugas untuk kepentingan diri sendir. Pelalaian terhadap tanggung jawab dapat mengakibatkan ketidakteraturan atau munculnya konflik dalam keluarga. Sebagai contoh, anak yang sering terlambat bangun pagi mengakibatkan terlambat datang ke sekolah. Akibatnya, anak tidak boleh mengikuti pelajaran dan orangtua dipanggil ke

sekolah. Orangtua pun merasa perlu menasihati anak agar tidak tidur larut malam.

Banyak remaja yang berpendapat bahwa orangtua adalah orang yang kuno, tidak pengertian, menyebalkan, atau bahkan dianggap sebagai musuh utama. Akan tetapi, apakah kita pernah berpikir, bagaimana orangtua dapat memberi kebebasan pada kita kalau tanggung jawab terhadap diri sendiri saja tidak ada atau kurang memuaskan? Kita harus bisa membuktikan pada orangtua kalau kita bertanggung jawab, minimal pada diri sendiri sehingga orangtua dapat memberi kebebasan yang kita harapkan. Contohnya, orangtua, melarang anak putrinya keluar atau pergi di waktu malam. Larangan orangtua menjadi wajar apabila anak putrinya memang kurang dapat menjaga dirinya, mudah terpengaruh orang lain, dan tidak bisa memahami arti kebebasan yang diberikan orangtua.

Pamela Wspeland dalam bukunya yang berjudul *Buku Pintar Remaja Gaul* memberikan 12 cara yang dapat kita lakukan untuk menunjukkan pada orangtua kalau kita adalah anak yang baik, mandiri, dan sangat bertanggung jawab. Kedua belas cara tersebut adalah sebagai berikut.

1. **Penjelas semua.** Pastikan bahwa kita dan orangtua menyetujui batasan, peraturan, dan harapan-harapan yang jelas tentang apa yang harus dan tidak boleh dilakukan, apa saja tugas dan tanggung jawab setiap anggota keluarga, apa imbalan atau konsekuensi yang didapat atas pelaksanaan maupun pelalaian tugas dan tanggung jawab yang jelas membantu kita untuk berperilaku sesuai standar yang diharapkan.
2. **Buatlah daftar yang memuat sekumpulan tanggung jawab yang sudah disetujui sebelumnya.** Tempelkan daftar ini di tempat-tempat yang bisa dilihat semua orang sehingga anggota keluarga tidak perlu bertanya tentang tanggung jawabnya.
3. **Buatlah sebuah kontrak.** Tuliskan berbagai hal serinci mungkin sebagaimana sebuah kontrak kerja sebagai komitmen antara kamu dan kedua orangtuamu mengenai tanggung jawab dan pelaksanaannya. Kontrak memuat rincian tanggung jawab dan konsekuensi tanggung jawab tersebut.

4. **Buatlah sebuah jadwal.** Buat jadwal yang memuat aktivitas apa yang pada waktu tertentu harus kamu lakukan dapat membantu mengingatkan akan tugas dan tanggung jawab, terutama jika kita termasuk orang yang pelupa.
5. **Saat kamu merasa ragu, mintalah penjelasan.** Mintalah penjelasan yang rinci bila kita tidak memahami peraturan atau harapan orangtua agar semua berjalan dengan baik, tanpa ada kebingungan dan kesalahpahaman.
6. **Perhatikan tingkah lakumu.** Kadang-kadang, kita tidak menyadari kalau kita menunjukkan sikap tidak bertanggung jawab, seperti nonton TV sampai larut malam yang mengakibatkan kita sulit bangun pagi dan terlambat datang ke sekolah. Introspeksi diri, mengapa orangtua atau guru memarahi kita, apakah kita kurang serius dalam hal-hal tertentu? Kalau ya, kenapa? Bila kita telah menemukan jawabannya, perbaiki perilaku kita secara bertahap.
7. **Buatlah sebuah catatan.** Buatlah catatan mengenai apa yang harus kita lakukan dengan tulisan yang cukup besar, kemudian disimpan di tempat yang sangat jelas sehinga tidak akan terlewatkan.
8. **Lakukan sekarang juga.** Jangan biasakan menunda pekerjaan karena bisa saja kita lupa mengerjakannya atau karena menumpuk, akhirnya kita tidak sanggup mengerjakannya.
9. **Hadapi "banteng" tepat di depannya.** Bersikaplah aktif, laksanakan tanggung jawab, jangan biarkan masalah muncul karena kelalaian kita. Jadi, bila ada orang yang mengatakan kamu tidak bertanggung jawab, kamu dapat meminta penjelasan yang spesifik tentang pernyataannya itu.
10. **Beri peringatan jauh hari sebelumnya.** Cobalah mengantisipasi masalah yang mungkin timbul sehingga kamu bisa menyiapkan penyelesaiannya sebelum masalah tersebut timbul atau menjadi besar.
11. **Terlibat masalah karena kemauan sendiri.** Bertanggung jawab terhadap apa yang kita lakukan atau lalaikan menunjukkan

kedewasaan kita. Orangtua akan menyadari bahwa apa yang kamu lakukan bukan karena kebodohanmu, tapi karena suatu alas an.

12. **Teleponlah.** Saat kamu tidak pulang sesuai jadwal ang semestinya atau kamu lupa karena terlalu asyik bermain, teleponlah ke rumah sehingga orangtua tidak khawatir. Hal ini akan membuat orangtua berpikir bahwa kamu cukup pintar untuk mengetahui hal-hal yang terbaik untukmu dan juga untuk orangtuamu.

D. Tanggung Jawab sebagai Siswa di Sekolah

Maraknya tawuran pelajar di kota-kota besar merupakan bukti nyata kurangnya tanggung jawab siswa kepada almamaternya. Seorang siswa yang bertanggung jawab akan menunjukkan kecintaannya pada sekolah dengan selalu berusaha disiplin, baik dalam perkataan maupun tingkah lakunya. Kesemuanya ini akan tercermin dari cara beroakaian, cara berhadapan dengan guru, keseriusan dalam mengikuti mata pelajaran, cara berhubungan dengan teman atau warga sekolah lainnya, serta perilakunya yang jauh dari hal-hal negatif yang membahayakan diri dan lingkungannya.

Bertanggung Jawab Itu Menyenangkan dan Menguntungkan

Menjadi siswa yang bertanggung jawab itu menyenangkan dan membanggakan. Kita tentu bangga kepada siswa yang memiliki prestasi dalam bidang akademis, tidak pernah mendapat nilai merah di rapor, tidak mencontek, selalu mengerjakan tugas sekolah, disiplin dalam peraturan, tidak pernah membolos, kalaupun tidak masuk ia akan memberi keterangan dan berusaha mengejar pelajaran yang tertinggal. Sopan santun yang terwujud dalam perilaku tidak hanya membuatnya menjadi pribadi yang disenangi teman-teman, guru, atau orangtua, tetapi juga membuanya menjadi popular di lingkungan sekolah. Prestasi dan popularitas yang didapat memunculkan berbagai kesempatan yang dapat mengembangkan potensinya seperti kesempatan mewakili sekolah dalam suatu lomba. Contoh lain, ketika kita rajin membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah, orangtua tidak akan melarang kita pergi bermain dengan teman-teman.

Dari ilustrasi di atas kita dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan tanggung jawab memberikan keuntungan, baik kepada orang yang bersangkutan maupun orang lain. Sekilas, siswa seperti itu terlihat ideal, namun itulah gambaran siswa yang bertanggung jawab secara akademis dan social. Tidak sulit untuk mencapainya dan setiap kita pasti bisa karena kita hanya perlu menjalankan tanggung jawab kita sebagai siswa. Pelalaian tanggung jawab terhadap sekolah akan membawa dampak negatif terhadap prestasi maupun kehidupan social siswa. Siswa yang sering datang terlambat dapat tertinggal pelajaran, tugas nilai, dan muncul emosi negatif, seperti rasa malu kepada teman, guru, dan orangtua.

E. Tanggung Jawab sebagai Anggota Masyarakat

Kalau kita melihat sekelompok remaj kebut-kebutan atau istilahnya nge-*track,* rasanya taakut sekali. Mereka begitu nekat dan tidak peduli dengan sekelilingnya. Bahkanm mereka akan semakin menjaedi-jadi bila banyak orang yang menyaksikan. Apakah tindakan mereka dapat dikatakan tindakan yang bertanggung jawab?

Masa remaja memang masa penuh tantangan. Akan tetapi, haruskan itu dilalui dengan tanpa rasa tanggung jawab? Kebut-kebutan di jalan akan sangat mengganggu, baik bagi pejalan kaki maupun pengguna jalan raya lainnya. Selain memekakkan telinga, sikap brutal para remaja tersebut juga seringkali mengakibatkan kecelakaan yang merenggut nyawa pelaku atau penguna jalan di sekitarnya.

Selain tertib di jalan raya, tanggung jawab terhadap masyarakat ddan lingkungan sekitar juga diwujudkan dalam bentuk bagaimana kita menjalin hubungan yang baik dengan tetangga, aktif dalam kegiatan social, dan ikut serta dalam menjaga keamanan. Misalnya, bertegur sapa ketika bertemu tetangga, membantu orang yang tertimpa bencana, membuang sampah pada tempatnya, atau melaporkan tamu yang akan menginap di rumah kita. Seluruh bentuk tanggung jawab tersebut bertujuan untuk menciptakan keteraturan dan keamanan dalam masyarakat.

F. Tanggung Jawab sebagai Umat Beragama

Bom, satu kata yang membuat kita bergidik mendengarnya. Tidaklah mengherankan karena banyak peristiwa ledakan bom terjadi di Indonesia

akhir-akhir ini. Keadaan ini tentu saja sangat mengkhawatirkan karena dampaknya sangat besar bagi Negara kita yang sedang bangkit dari keterpurukan akibat krisis ekonomi yang berkepanjangan. Tidak hanya itu, kita juga patut bersedih karena berbagai tindak korupsi, criminal, dan pelecehan seksual semakin banyak terjadi.

Semua pelaku tindakan tersebut adalah orang yang beragama karena Negara kita diwajibkan setiap warga Negara untuk memeluk suatu agama. Namun, mengapa perilaku mereka melanggar nilai-nilai agama? Kurangnya tanggung jawab pemeluk agama terhadap apa yang diajakan dalam agamanya merupakan salah satu penyebab terciptanya kondisi tersebut. Kurangnya rasa tanggung jawab dapat terlihat pada enggannya pemeluk agama untuk mempelajari agamanya sehingga tidak mengetahui apa yang diperintahkan dan dilarang oleh agama atau keengganan mereka untuk melaksanakan perintah dan larangan tersebut. Sebagai contoh, seseorang mengaku beragama tapi tidak mau belajar tata cara melaksanakan ibadah, atau mengetahui tata cara ibadah tetapi tidak mau melaksanakannya.

Oleh karena itu, penanaman dan latihan untuk melaksanakan ajaran agama perlu dilakukan sejak kecil dan berlangsung sepanjang hidup sehingga tertanam kuat dalam setiap individu. Individu yang memiliki pemahaman dan ketaatan terhadap agama diharapkan memiliki tanggung jawab terhadap diri, keluarga, institusi, lingkungan, Negara, dan agama. Sebagai contoh, orang yang beragama pasti menentang penjajahan terhadap suatu bangsa.

Keluarga adalah tempat pendidikan yang utama dan pertama yang bertanggung jawab menanamkan nilai-nilai moral, termasuk nilai-nilai agama. Di dalam keluarga, seorang anak pertama kali diperkenalkan dengan sopan santun, beribadah, menghargai orang lain, mencintai sesame, bertoleransi, dan sebagainya. Nilai-nolai dasar ini diarapkan dapat tertanam dalam dirinya dan menjadi pedoman dalam hidup anak tersebut ketika dewasa. Nilai-nilai ini akan terpancar saat ia bergaul dengan sesamanya, termasuk dengan orang yang berbeda agama. Sebagai contoh, ketika berteman dengan orang orang yang berbeda agama, ia sadar bahwa mereka berbeda. Oelh karena itu, ia tidak akan melecehkan keyakinan

temannya tersebut. Ia akan menghargai perbedaan da menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar.

Di samping keluarga, sekolah juga bertanggung jawab dalam melakukan pembinaan agama terhadap siswanya. Ini tercermin dnengan adanya pendidikan agama yang diterapkan dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi.

Pemerintah juga ikut ambil bagian dengan mencantumkan pendidikan agama dalam kurikulum sekolah. Pemerintah juga memberi kebebasan pada warga Negara untuk memeluk aagama dan menjalankan ajaran agamanya. Selain itu, kegiatan-kegiatan keagamaan yang diadakan di sekolah dan di llingkungan masyarakat juga mendapat perhatian dari pemerintah, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Sekarang, bagaimana dengan kita sebagai generasi penerus bangsa? Sekelompok remaja kadang berpikir agama hanyalah sebagai status atau penopang hidup sehingga merasa tidak perlu menjalankan agamanya. Mungkin, ada orang yang berpikir bahwa ada hal-hal lain yang lebih baik yang dapat dilakkan daripada pergi ke tempat-tempat ibadah. Benarkah?

Tentu saja kita harus ikt ambil bagian dalam berbagai kegiatan keagamaan. Berbagai kegiatan keagamaan yang positif selalu memberikan manfaat, baik secara fisik meupun psikis, yang bersifat material maupun spiritual bagi yang melakukannya. Pamela Espeland dalam bukunya yang berjudul *Buku Pintar Remaja Gaul* menuliskan 9 alasan bagi remaja untuk peri ke rmah ibadah atau menghadiri pertemuan-pertemuan keagamaan, yaitu sebagai berikut.

1. **Komunitas religious mengurangi tindakan-tindakan penuh risiko.** Remaja yang aktif dalam kegiatan keagamaan memiliki risiko yang lebih kecil untuk terkena pengaruh negatif pergaulan, seperti penggunaan obat-obat terlarang, pergaulan bebas, minum-minuman keras, atau bahkan keinginan untuk bunuh diri, dibandingkan dengan remaja yang tidak bergabung dengan komunitas keagamaan.
2. **Komunitas religious mengajarkan nilai-nilai**. Nilai-nilai kebaikan ini akan mengarahkan pada pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dan membuat pilihan-pilihan positif. Pada umumnya, remaja

yang mngatakan “tidak” pada indakan-tindakan berisiko dipengaruhi leh nilai-nilai yang mereka anut yang mereka dapatkan dari komunitas religious.

3. **Komunitas religious tidak memiliki batasan usia**. Tiadanya batasan usia membuat kita dapat bertemu dengan orang-orang dari berbagai usia. Dari orang yang lebih dewasa kita dapat belajar berbagai pengalaman dalam menghadapi permasalahan hidup. Sebaliknya, dari orang yang lebih muda, kita juga dapat belajar untuk menjalankan tanggung jawab terhadap agama sejak kecil.
4. **Komunitas religious menyediakan perlindungan dan sandaran**. Kamu akan menjalin hubungan dengan guru-guru pelajaran agama, pemimpin kaum muda, rekan sebaya, keluarga, dan pembimbing yang peduli padamu dan selalu siap membantu pada saat senang dan susah.
5. **Komunitas religious menaruh harapan tinggi pada kaum muda**. Pemahaman akan potensi besar dan semangat yang dimiliki remaja membuat komunitas religious selamu memotovasi dan memfasilitasi remaja untuk tumbuh dan berkembang menjadi dewasa, sukses, dan berprestasi, melalui ceramah keagamaan pelatihan, dan sebagainya.
6. **Komunitas religious menyediakan kesempatan agar kamu menjadi anggota kelompok yang bisa berkontribusi**. Berbagai aktivitas yang bermanfaat bagi pelaksana kegiatan dan umat dapat kamu ikuti. Kamu juga dapat mempelajari dan mempraktikkan cara-cara menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, dan menentukan sasaran hidup. Kontribusi yang kamu berikan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan bidang yang kamu minati.
7. **Komunitas religious mendorong kamu untuk melayani orang lain**. Semua tradisi keagamaan pada dasarnya memberikan tekanan pada pelayanan dan banyak komunitas religious memasukkan kegiatan pelayaran sebagai bagian integral dalam program kaum muda mereka, seperti bakti social. Orang yang terbaik adalah orang yang paling banyak memberikan manfaat bagi orang lain.
8. **Komunitas religious memupuk kemampuan bersosialisasi dan sifat kepemimpinan**. Komunitas religious memberi kesempatan pada

remaja untuk memimpin, merencanakan program, menjadi pemimpin agama bagi rakan-rekan sebaya, serta mengasuh anak-anak yang lebih muda melalui kegiatan positif.

9. **Komunitas relilgius menawarkan stabilitas**. Sesuatu yang dibuat oleh manusia pasti akan mengalami perubahan. Hanya nilai-nilai dan ajaran agama yang berasal dari Tuhan yang tidak akan pernah berubah. Komunitas religious bisa menjadi sumber dukungan, dorongan, dan sumber untuk mencapai kebenaran. Kebanyakan organisasi religious besar mempunyai perkumpulan di seluruh dunia. Ke mana pu kamu pergi, kamu dapat menemukan sekumpulan orang yang punya keyakinan serta menganut nilai-nilai yang sama denganmu.

MENUNDA PERNIKAHAN DINI, PILIHAN YANG SMART

Dunia telah berubah, mau tidak mau remaja harus mengikutinya. Mengikuti, bukan berarti kita mau melakukan apapun tetapi kita harus selektif memilih dan memilahnya. Kendalanya adalah kadang kita dikatakan ***nggak gaul*** kalau nggak mengikuti dan orang tua serta masyarakat akan menilai kita ***anak nakal*** kalau kita berlebihan mengikutinya. Remaja harus pandai menempatkan diri dalam pergaulan yang serba modern seperti saat ini

Perkembangan ukuran dan bentuk tubuh beserta organ special yang menyertai sering kali menyita pikiran remaja di masa-masa remaja ini. Pertanyaan – pertanyaan menggunung disekitar perkembangan fisik dan psikologis remaja. Cantikkah saya? Normalkah ukuran tubuh saya? Menarikkah saya? Adalah contoh pertanyaan-pertanyaan pada diri remaja. Sebenarnya yang disebut ”normal” atau ”ideal” itu ukurannya apa? Dan siapa yang berhak untuk ngasih batasan? Asal kita tahu, citra diri kita termasuk citra pribadi kita enggak dinilai dari hal ini. Namun menyangkut perilaku positif dan bertanggung jawab di mana aspek biologis (perasaan suka dan disukai)), aspek psikologis (menggunakan perasaan dan pikiran), dan aspek sosial di mana norma-norma yang ada ikut memengaruhi dalam satu kesatuan. Setiap orang adalah unik. Spesial atau enggaknya bukan ditentukan oleh bentuk dan ukuran tubuh yang kita miliki. Namun menyangkut perilaku yang kita tunjukkan dan bagaimana kita menempatkannya.

Putuskan untuk menunggu

Kita semua pasti sudah tahu konsekuensi yang kita tanggung kalau melakukan hubungan seks sebelum nikah. Dalam keyakinan apa pun hal ini merupakan perbuatan dosa dan bisa menimbulkan kehamilan di luar nikah. Sementara jika dilihat secara biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi hampir dipastikan seusia kita belum siap menjadi ayah dan ibu. Apalagi jika

dilakukan secara enggak aman, maka akan berpotensi terhadap penularan HIV/AIDS dan infeksi menular seksual (IMS) lainnya. Dalam pertemanan atau di lingkungan kita pun bisa menjadi enggak percaya diri (pe-de) lagi dalam pergaulan. Perlu juga dipikirkan, bagaimana dengan kesempatan untuk sekolah atau berkarier demi masa depan kita? Coba renungkan, betapa banyak konsekuensi yang harus kita tanggung.

Sementara jika kita menunda hubungan seks hingga saat yang sah (dalam perkawinan), kita dapat menghitung keuntungan-keuntungan yang bisa didapat.

(1) Kesempatan untuk menikmati hidup dan merencanakan masa depan

Dengan menunda hubungan seks memberikan kita lebih banyak waktu untuk menikmati hidup, bermain bersama teman-teman, belajar tentang mengenal lawan jenis, belajar tentang menyiapkan diri untuk pernikahan, dan dapat menyiapkan diri untuk meraih masa depan yang baik.

(2) Terhindar dari stres

Tentu saja. Kita enggak perlu stres setiap hari memikirkan apakah pacar kita akan hamil atau enggak. Kita enggak perlu memikirkan bagaimana kalau kita enggak perawan lagi. Atau enggak perlu memikirkan apakah kita terkena HIV/AIDS serta infeksi menular seksual lainnya.

(3) Lebih percaya diri (pe-de)

Kita lebih yakin dengan konsep diri kita. Bangga dan menjadi percaya diri. Dengan memandang diri lebih positif akan membantu kita untuk memandang orang lain secara positif, termasuk hubungan yang kita bangun. Kita menjadi percaya diri karena melakukan hal-hal positif dan merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

(4) Membuat hidup lebih sehat

Menunda hubungan seks menghindari risiko penyakit dan kerusakan terhadap tubuh kita. Kita dapat menjaga tubuh kita dan orang lain dari penyakit dan kerusakan. Jadi, kalau tubuh sehat kita dapat melakukan aktivitas secara baik dan menyenangkan.

Jawa Pos, menuliskan bahwa salah satu sebab kanker serviks pada wanita adalah karena menikah diusia dibawah 18 tahun. Usia kalian baru 12-15 tahun, jadi sepantasnyalah kalau belajar untuk meraih cita-cita, hidup berprestasi dalam menyongsong masa depan adalah yang utama bagi remaja. Itu sebabnya mengapa menunda hubungan seks kita katakan sebagai sebuah pilihan smart.

POTENSI DIRI YANG BERSIFAT SPIRITUAL/KEIMANAN

Spirit adalah sumber kekuatan. Spirit adalah inti dan pusat hati nurani. Semua hal dalam hidup ini akan punya arti kalau ada spirit. Bahkan hidup itupun akan bermakna bila dilandasi spiritualisme dan keimanan. Tanpa spirit dan iman, semua akan melemah, hancur lalu sirna.

> Dalam suasana bencana/perang, seorang ibu dalam kondisi mengenaskan. Ia tertatih-tatih menyeret kakinya yang berlumuran darah. Dengan sisa-sisa tenaganya, ia gapai bayinya yang menangis kehausan tergolek di pasir

Menggali Spirit

Merenunglah jauh ke dalam jiwa!

Hati nurani kita yang jernih akan membimbing menuju lorong spiritual yang suci.

1. Apa yang menjadi keyakinan terdalam di hati nurani Anda bahwa untuk apa manusia diciptakan? Untuk maksud apa diri Anda dihadirkan di muka bumi ini?

2. Apa saja (meskipun berupa hal-hal kecil) yang membuat hidup Anda selama ini berarti, bermakna, merasa berguna, berbagi manfaat dan berpengharapan!? Laksana muncul secercah cahaya jiwa. Seberkas sinar spirit! Uraikan!

3. Setiap manusia punya kenangan dan pengalaman spiritual yang mengharukan. Ingat-ingatlah hal-hal apa yang pernah membuat hati nurani Anda tersentuh haru? Kejadian apa yang membuat hati ini lembut? Peristiwa seperti apa yang membuat mata berkaca-kaca lalu berderai air mata? Suasana yang bagaimana yang pernah membuat

jiwa spiritual Anda bergetar/terpanggil? Perasaan pun luluh, keangkuhan pun runtuh, kebakhilan sirna, kererakahan nan tiada! Cahaya terang jiwa telah membuka topeng sukma. Ceritakan!

4. Ketika seberkas cahaya spirit menyinari jiwa. Maka untuk lebih bermaknanya hidup Anda, sederet program kebajikan pasti akan Anda lakukan! Kebajikan apa yang segera Anda wujudkan? Mungkin terhadap ibu dan ayah tercinta, kakak dan adik tersayang, sahabat karib, bapak-ibu guru, para tetangga, orang-orang yang sedang menderita, lemah, miskin dan fakir, yang teraniaya, atau saudara kita yang didera musibah. Ceritakan rencana kebajikan Anda itu!

MENGENAL DIRI SEBAGAI AWAL SUKSES KEHIDUPAN

Setiap orang ingin dirinya sukses, baik sukses dalam belajar, bergaul, berkarier, berkeluarga dan sukses di dunia dan akhirat. Langkah awal kesuksesan adalah mengenal diri, mempelajari kualitas diri kita. Pemahaman diri dan kualitas diri adalah proses yang sangat penting dalam meningkatkan mutu kehidupan. Tahu diri dan mengenal diri mengantarkan kepada tahap-tahap hidup yang berkualitas. Tidak saja dalam bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga untuk mengarahkan dan mengembangkan diri, membuat perencanaan pendidikan dan karier, memecahkan permasalahan pribadi sosial secara realistik, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan. Untuk dapat saling menerima dan menghargai orang lain serta diharapkan mampu mengembangkan kecakapan penggunaan prinsip-prinsip dasar pemikiran dan penalaran.

Apa yang mesti kita ketahui tentang diri kita? SIAPA SAYA dan sejauh mana Anda tahu tentang diri sendiri? Mengapa begitu? Coba Anda renungkan 3-5 menit.

Diri adalah seperangkat proses dari ciri-ciri yang mencakup proses fisik, perilaku dan psikologis. Mengenal diri berarti memahami aspek-aspek pembentukan diri kita, yang meliputi :

a. Aspek fisik adalah tubuh dengan segala kualitasnya dan proses-proses yang terkait dengannya.
b. Diri secara proses adalah proses alur pikiran, emosi/perasaan dan tingkah laku.
c. Diri secara sosial adalah pikiran dan perilaku hasil interaksi dengan orang lain dan masyarakat.
d. Konsep diri adalah keseluruhan pandangan tentang diri sendiri.
e. Cita-cita diri adalah angan-angan tentang apa-apa yang diinginkan terhadap dirinya sendiri.

. Mengenal Kekuatan Diri

Menurut pendapat Anda apa saja manfaat/keuntungan mengenal kekuatan/kelebihan diri sendiri? Dan apa kerugian serta bahayanya jika Anda tidak mengenal kekuatan/kelemahan diri sendiri?

EVALUASI DIRI SETIAP WAKTU

Evaluasi Prestasi Akademis

Tujuan evaluasi akademis adalah memperoleh data untuk digunakan lebih lanjut dalam mengembangkan kecakapan akademis seseorang.

Prestasi akademis adalah hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Prestasi akademis adalah hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan persekolahan yang bersifat kofnitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1990). Sejauhmana prestasi akademis Anda. Lihatlah pada nilai rapor setiap semester.

. Menganalisis Prestasi Nilai Rapor

Kajilah prestasi belajar pada nilai rapor semester 1 di kelas X ini! Carilah nilai-nilai tertinggi, sebagai bukti bahwa Anda mampu dan punya potensi baik! Sedangkan pada nilai yang masih kurang carilah sumber penyebabnya dan langkah-langkah mengatasinya.

Evaluasi Perkembangan Spiritual/Keimanan

Spiritual adalah pusat hati nurani yang menjadi sumber kekuatan jiwa seseorang. Perkembangan potensi spritual harus dipacu karena sangat berperan positif (sebagai pondasi) bagi perkembangan kepribadian seseorang.

Evaluasilah perkembangan spiritual/keimanan dalam diri Anda!

1) Keyakinan akan membentuk keteguhan jiwa dalam bertindak dan bersikap. Bagaimana hasil evaluasi perkembangan keyakinan/keimanan Anda sampai saat ini.

2) Evaluasilah dalam hal apa saja Anda telah berhasil membuat hidup Anda sangat bermakna dan memberikan manfaat bagi orang sekitar Anda!

3) Sebaliknya, sadar atau tidak sadar, kita masih sering mengecewakan dan menyakiti orang-orang di sekitar kita. Mungkin berupa ucapan, ekspresi wajah dan tindakan tertentu. Mungkin terhadap orang tua, guru, teman dan lain-lain. Renungkan !

4) Evaluasilah kualitas ibadah dan keimanan Anda! Seberapa besar peningkatannya/ penurunannya? Apa pendukung dan penghambatannya?

CIRI-CIRI (KARAKTERISTIK) REMAJA

---

1. Perkembangan Fisik

   Remaja mengalami perkembangan fisik yang pesat, namun belum proporsional. Pada remaja akhir, proporsi tubuh remaja mencapai ukuran tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya (Syamsu Yusuf, 2000).

   Berkaitan dengan perkembangan fisik ini, perkembangan terpenting adalah aspek seksualitas, yang dapat dipilih menjadi dua bagian, yakni :

   a. Ciri-ciri Seks Primer

      Remaja pria mengalami pertumbuhan pesat pada organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan pria, usia 14 – 15 tahun, mengalami “mimpi basah”, keluar sperma.

      Pada wanita, terjadi pertumbuhan cepat pada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “menarche” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit punggung, kelelahan, depresi dan mudah tersinggung.

   b. Ciri-ciri Seks Sekunder

      Seksualitas sekunder pada remaja adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan.

      Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu-bulu pada kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak dan kelaminnya. Pada pria telah tumbuh jakun dan suara remaja

pria berubah menjadi parau dan rendah. Kulit berubah menjadi kasar.

Pada remaja wanita juga mengalami pertumbuhan bulu-bulu secara lebih terbatas, yakni pada ketiak dan kelamin. Pertumbuhan juga terjadi pada kelenjar yang bakal memproduksi air susu di buah dada, serta pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional.

2. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12 – 20 tahun. Secara fungsional perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut.

a) Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
b) Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana strategis dan membuat keputusan-keputusan serta memecahkan masalah.
c) Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak.
d) Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis.
e) Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternative untuk mencapainya.
f) Mulai menyadari proses berfikir effisien dan belajar berinstropeksi.
g) Horizon berpikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas dan identitas (jati diri).

3. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami puncak emosionalitas, perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat

negatis dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, murung). Sedangkan remaja akhir sudah mulai mampu mengendalikannya.

Remaja yang berkembang di gkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya terhambat. Sehingga mengalami akses negatif berupa tingkah laku "salah suai", misalnya :

a) Agresif : melawan, keras kepala,a berkelahi, suka mengganggu dan lain-lain.
b) Lari dari kenyataan (Regresif) : suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat penenang, minuman keras atau obat terlarang.

Sedangkan lingkungan yang harmonis dan kondusif dapat membantu kematangan emosi remaja menjadi :

a) Adekulasi (ketepatan) emosi : cinta, kasih sayang, simpati, altruis (senang menolong), respek (sikap hormat dan menghargai orang lain), ramah, dan lain-lain.
b) Mengendalikan emosi : tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar, optimistik, tidak meledak-ledak, menghadapi frustasi secara sehat dan bijak.

4. Perkembangan Moral

Remaja sudah mampu berperilaku yang tidak hanya mengejar kepuasan fisik saja, tetapi meningkat pada tataran psikologis (rasa diterima, dihargai, dan penilaian positif dari orang lain).

5. Perkembangan Sosial

Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (*social cognition*) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan

kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap, nilai-nilai dan kepribadiannya.

Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap "comformity" yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan dan lain-lainnya.

6. Perkembangan Moral

Isu sentral pada masa remaja adalah masa perkembangnya identitas diri (jati diri) yang bakal menjadi dasar bagi masa dewasa. Remaja mulai sibuk dan heboh dengan problema "siapa saya?" (*Who am I?*) terkait dengan hal tersebut remaja juga risau mencari idola-idola dalam hidupnya yang dijadkan tokoh panutan dan kebanggaan. Faktor-faktor penting dalam perkembangan integritas pribadi remaja adalah :

a) Pertumbuhan fisik semakin dewasa, membawa konsekuensi untuk berprilaku dewasa pula.
b) Kematangan seksual berimplikasi kepada dorongan dan emosi-emosi baru.
c) Munculnya kesadaran terhadap diri dan mengevaluasi kembali norma-norma dan cita-cita dirinya.
d) Kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas dengan teman sejenis dan lawan jenis.
e) Munculnya konflik-konflik sebagai akibat masa transisi dan masa anak menuju dewasa.

Remaja akhir sudah mulai dapat memahami, mengarahkan, mengembangka dan memelihara identitas diri.

Tindakan antisipasi remaja akhir adalah :

a) Berusaha bersikap hati-hati dalam berperilaku dan menyikapi kelebihan, kelemahan dirinya.
b) Mengkaji tujuan dan keputusan untuk menjadi model manusia yang bagaimana.

c) Memperhatikan etika masyarakat, kehendak orang tua, dan sikap teman-temannya.
d) Mengembangkan sikap-sikap pribadinya.

7. Perkembangan Moral

Iman dan hati adalah penentu perilaku dan perbuatan seseorang. Bagaimana perkembangan spiritual ini terjadi pada remaja? Sesuai dengan perkembangannya kemampuan krisis remaja mampu menyoroti nilai-nilai agama ke dalam kolbunya/kehidupannya. Tetapi mereka juga mengamati secara kritis kepincangan-kepincangan di masyarakat atas praktik-praktik keberagamaan. Banyak lapisan masyarakat yang gaya hidupnya kurang memperdulikan nilai agama, bersifat munafik, tidak jujur dan perilaku amoral lainnya.

Disinilah idealisme keimanan dan spiritual remaja mengalami benturan-benturan dan ujian.

TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA

Setiap remaja seharusnya mampu berkembang menguasai tugas-tugas perkembangan sebagai berikut :

a) menerima keadaan fisik dengan segala kualitas (tidak merasa rendah atas kekurangan fisiologisnya).
b) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan figur yang mempunyai otoritas lainnya.
c) Mengembangkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi dan belajar bergaul dengan orang lain/teman sebaya.
d) Menemukan manusia model atau tokoh yang akan dijadikan identitas dirinya.
e) Menerima dirinya sendiri dan yakin atas kemampuannya sendiri.
f) Memperkuat kontrol diri dengan landasan nilai-nilai moral, prinsip-prinsip dan falsafah hidup.
g) Meninggalkan sifat kekanak-kanakan.

Kecakapan hidup (life skill) yang sejalan dengan tugas perkembangan tersebut adalah kecakapan personil, sosial, akademik dan vokasional (= mampu mengembangkan kecakapan mengidentifikasi variabel dan hubungan satu dengan lainnya sesuai bidang studi tertentu yang ditekuninya).

PERMASALAHAN YANG MUNGKIN MUNCUL PADA REMAJA

---

a. Permasalahan yang mungkin timbul berkaitan dengan fisik :

1. rasa canggung dalam bergaul dan berperan
2. gejolak emosional : kecewa, bingung, risau atas keadaan dirinya
3. kuatnya dorongan biologis

b. Permasalahan sosial dan moralitas :

1. perbedaan dan konflik dengan orangtua/orang dewasa lainnya.
2. pergaulan dengan teman sebaya (peer group) yang tidak terbimbing akan mudah terperosok kepada kenakalan remaja.
3. terjebak pada perbuatan antisosial : minuman keras, narkoba, dan lain-lain.

c. Permasalahan perkembangan perilaku :

1. remaja mudah sekali digerakkan pada kegiatan destruktif dan spontan.
2. kurang mampu menegakkan kata hatinya sehingga fungsi-fungsi psikofisikanya kurang terintegrasi, akhirnya sukar pula menemukan identitas pribadinya.

d. Permasalahan perkembangan kognitif :

1. kadang-kadang terjadi ketidakselarasan antara minat dan bakat, yang mengakibatkan pada kesulitan membuat pilihan program kegiatan dan penjurusan.
2. siswa yang terlambat belajar (*slow learnes*) atau prestasinya di bawah kapasitasnya (*undercheaver*) dapat mengalami ekses psikologis menjadi kompleks rendah hati.

K O M U N I K A S I

A. PENGERTIAN KOMUNIKASI

Setiap detik manusia selalu berkomunikasi. Antara satu dengan lainnya, manusia senantiasa berbicara dan berkomunikasi. Komunikasi adalah proses penyampaian pesan yang sedang berlangsung sedemikian rupa, sehingga sebuah pesan dapat diterima secara utuh dan benar seperti yang dikehendaki si pengirim.

Pesan-pesan dapat dikomunikasikan seseorang umumnya berupa informasi, berita dan data. Naum dapat pula berbentuk pertanyaan, ajakan, nasehat atau ucapan selamat. Oleh karena itu dikenal pula jenis komunikasi satu arah dan komunikasi dua arah.

B. PENTINGNYA KOMUNIKASI

Banyak masalah muncul karena tidak ada komunikasi. Kesalahpahaman, salah persepsi, salah sangka dan konflik-konflik bisa terjadi karena kurang komunikasi. Program kerja organisasi tidak terlaksana juga akibat terputusnya komunikasi. Perusahaan tidak berkembang baik kalau jajaran pimpinan dan karyawan komunikasinya tidak optimal.

Game Komunikasi

Buatlah kelompok 4 – 5 orang. Siapkanlah alat bantu berupa isi korek api, sedotan minuman, lidi atau lainnya. Tugas kelompok adalah membuat satu bangunan dari bahan tersebut, bisa berbentuk manara, gapura, atau lainnya.

Cara Bermain :

1) Sesi pertama lakukanlah tugas itu dengan cara TANPA BERBICARA SEPATAH KATA PUN antar anggota. Berilah waktu 5 – 10 menit! Apa yang terjadi?
2) Sesi kedua lakukanlah tugas itu dengan cara boleh berbicara tetapi SETIAP PESERTA MENURUTI KEMAUANNYA MASING-MASING dan

SEMUANYA BERUSAHA MEMENANGKAN IDENYA. Berilah waktu 5 – 10 menit! Apa yang terjadi?

3) Sesi ketiga lakukanlah tugas itu dengan saling berbicara, berkomunikasi timbal balik, dan musyawarah yang kondusif. Catatlah waktu yang diperlukan!
4) Sesi keempat yaitu Komentar Anda :

C. PEMBIASAAN DALAM BERKOMUNIKASI

1. Kebiasaan Positif dalam Berkomunikasi

Dalam kenyataan kehidupan sehari-hari, dimanapun dan kapanpun kita berada, serta dengan siapapun kita berkomunikasi sering atau kadang-kadang terjadi pembiasaan sikap perilaku positif secara spontanitas di saat diri kita berkomunikasi dengan orang lain. Pembiasaan dapat terjadi dalam bentuk verbal, refleksi gerakan fisik, tampilan bahasa tubuh, dan lain sebagainya.

Dalam bentuk verbal, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya spontan kita berkata “IYE” atau “IYA” dsb.

Dalam bentuk gerakan fisik, misalnya: disaat kita berbicara ataukah orang lain berbicara biasanya kedua tangan spontan pindah atau bergerak atau berada pada bagian depan bawah perut, dsb.

Dalam bentuk bahasa tubuh, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya secara spontan posisi mulut dan bibir senyum simetris, dsb

Berikut ini adalah sejumlah kemampuan mendengar yang baik yang perlu dilatih/dikembangkan dan sejumlah perilaku mendengar buruk yang perlu dihindari.

No.	Kemampuan mendengar baik	Sejauh Mana Penguasaan Anda?
1.	Kemampuan memprzoses informasi ▪ Berusaha memahami pesan ▪ Berfikir kedepan ▪ Menarik kembali kritikan	
2.	Kemampuan mendengar reflektif ▪ Merangkai pesan dengan kata-kata sendiri ▪ Membuat pesan lebih jelas ▪ Meringkas komentar pembicara	
3.	Kemampuan memberi isyarat nonvebal ▪ Mengarahkan pandangan kepada si pembicara ▪ Tersenyum ▪ Memperhatikan	
4.	Kemampuan memberi semangat ▪ Membuka percakapan “Anda kelihatan gembira hari ini” ▪ Menggali pembicaraan dengan pertanyaan terbuka “apa yang terjadi” ▪ Memberi dorongan singkat “o...ya”, “bagus”, “teruskan” ▪ Diam, tidak menyela pembicaraan	

2. kebiasaan Buruk Dalam Berkomunikasi

Dalam kenyataan kehidupan sehari-hari, dimanapun dan kapanpun kita berada, serta dengan siapapun kita berkomunikasi sering atau kadang-kadang terjadi pembiasaan sikap perilaku positif secara spontanitas di saat diri kita berkomunikasi dengan orang lain. Pembiasaan dapat terjadi dalam bentuk verbal, refleksi gerakan fisik, tampilan bahasa tubuh, dan lain sebagainya.

Dalam bentuk verbal, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya spontan kita berkata "Alla....Gayanya..." dsb. Dalam bentuk gerakan fisik, misalnya: disaat kita berbicara ataukah orang lain berbicara biasanya kedua tangan spontan pindah atau bergerak atau berada pada bagian depan bawah perut, dsb. Dalam bentuk bahasa tubuh, misalnya: disaat orang lain berbicara biasanya secara spontan posisi mulut dan bibir senyum simetris, dsb.

Jelaskan komentar Anda terhadap sejumlah kebiasaan/tingkah laku buruk penghambat komunikasi pada kolom berikut

NO.	KEBIASAAN MENDENGAR BURUK PENGHAMBAT KOMUNIKASI	KOMENTAR ANDA ATAS KEBIASAAN BURUK INI
1.	*Berprasangka/berpraduga* ▪ *Mengkritik ("itu tidak ekonomis, kita sedang mengalami kesulitan uang")* ▪ *Mendiagnosa ("Anda tahu apa masalah Anda")* ▪ *Menilai ("tetaplah bekerja dengan baik")*	
2.	*Menyampaikan pemecahan (masalah)* ▪ *Memerintah ("kerjakan ini untuk mengatasi masalah*	

	tersebut") ▪ *Menakut-nakuti ("lakukan ini atau sesuatu akan terjadi")* ▪ *Memberi pelajaran ("ketika saya menjadi murid seusiamu*	
3.	*Penghindaran* ▪ *Mengalihkan pembicaraan ("usul yang baik, sekarang marilah kita bicarakan tentang....")* ▪ *Meyakinkan kembali ("jangan khawatir, saya akan menanganinya")*	
4.	*Bereaksi secara emosional* ▪ *Memotong pembicaraan* ▪ *Membantah* ▪ *Mengkritik dengan tajam*	
5.	*Menyampaikan isyarat tidak menarik perhatian* ▪ *Menjauhi si pembicara/cuek.* ▪ *Bertolak pinggang sambil menunjuk-nunjuk* ▪ *Pandangan kosong, mengerutkan dahi, mencibir atau melebarkan lubang hidung* ▪ *Tidak mengarahkan pandangan ke lawan bi*	

KOMUNIKASI EFEKTIF ? JADILAH PEMBICARA EFEKTIF!

---

1. Bagaimana Menjadi Pembicara Efektif ?

Ada tiga macam perilaku berbicara dalam berkomunikasi yakni: perilaku *agresif*; perilaku *pasif* dan perilaku *asertif*.

Perilaku berbicara agresif adalah cara berbicara yang bersifat konfrontasi, keras, kasar. Si pembicara tidak tertarik akan apa yang dikatakan pendengar.

Perilaku pasif adalah kebalikan dari agresif. Si Pembicara berusaha menyenangkan lawan bicara, cenderung berbicara secara halus, khawatir melakukan kesalahan.

Sedangkan Perilaku berbicara asertif adalah berbicara secara langsung, jujur, dan berorientasi pada tujuan, menggunakan kemampuan mendengar aktif. Perilaku asertif cenderung membina sesuatu dalam hubungan positif jangka panjang, saling menghormati dan saling memuaskan kepentingan lawan bicara.

CONTOH PERILAKU BERBICARA

Tipe Perilaku Bicara	Perilaku Non Verbal	Perilaku Verbal
Tipe Agresif	Bicara keras dan cepat, menatap pembicara adalah sikap kasar	"Lakukan sesuai dengan perintah"
Tipe Pasif	Bicara pelan, terlihat gugup, gelisah	"Anu, ini hanya menurut saya, lho ....."
Tipe Asertif	Santai, percaya diri, cocok dengan orang lain	"Menurut saya lebih baik begini. Bagaimana menurut Anda ?"

Evaluasi : *Beberapa orang diminta tampil ke depan kelas secara bergiliran, untuk menyampaikan gagasan dalam bentuk pidato singkat (dalam waktu 3 – 5 menit). Sementara itu, yang mendengarkan balik menyampaikan apa yang disampaikan temannya semula sebagai feed back/umpan balik (dalam waktu 3 – 5 menit).*

2. Pentingnya Memperhatikan Pesan dalam Komunikasi

Suatu kesalahan yang sering terjadi pada setiap pihak di saat proses komunikasi sedang berlangsung sehingga menyebabkan komunikasi itu tidak efektif adalah tidak memperhatikan pesan dengan baik ketika orang lain (pihak pertama sebagai pembicara). Kesalahan ini terjadi hampir dialami oleh setiap orang terutama bilamana dalam kondisi tidak kondusif, misalnya karena suasana bising, menghayal, kondisi lapar, tidak sehat, dan seterusnya. Bilamana hal terjadi, maka kemungkinan banyak pula konsekuensi yang terjadi, diantaranya : merasa kecewa, tidak dihargai, dan hubungan kurang harmonis, dan seterusnya. Anda sendiri bisa bayangkan kemungkinan konsekuensi apa saja yang akan terjadi bilamana suatu pesan dalam komunikasi tidak diperhatikan dengan baik. **.** *: Game "Komunikasi Pesan Berantai".*

" Segeralah bentuk kelompok 3 – 4 kelompok berdasarkan deretan/barisan bangku dari sebelah kiri ke kanan dalam hitungan waktu 3 menit. Masing-masing perwakilan kelompok membuat suatu pesan sebanyak minimal 10 karakter (kosa kata) secara silang selama 3 menit (klp 1 dari ujung kiri, klpk 2 dari ujung kanan, klpk 3 dari ujung kiri, dan klpk 4 dari ujung kanan). Sampaikan pesan itu melalui biisik-bisik di telinga secara berantai hingga pesan itu sampai ke telinga anggota kelompoknya yang palingjauh/ujung. Setelah itu, masing-masing anggota kelompok yang pertama memberi pesan dan anggota paling terakhir menerima melaporkan kepada Guru Pembimbing."

Catatan:

- *Pesan berantai dalam permainan ini dapat juga dibuat dan ditentukan sendiri oleh Guru Pembimbing*
- *Siswa yang tidak mempunyai kelompok dapat bertugas sebagai pengamat, pemantau dan tim penilai.*

Evaluasi. :- Apa komentar anda setelah menyaksikan permainan tadi ?

-Apa komentar anda tentang komunikasi yang berlangsung di sekolah kita selama ini?

D. EVALUASI DIRI

Sudahkah komunikasi yang anda gunakan suatu komunikasi yang efektif? Daftar pemeriksaan komunikasi akan membantu anda untuk menilainya. Kejujuran diri anda sendirilah kuncinya.

KOMUNIKASI TANPA KATA : BAGAIMANA KITA MENGGUNAKAN BAHASA NON VERBAL

Gunakan daftar pemeriksaan ini untuk membuat catatan mengenai bagaimana elemen "diri" anda dapat membantu atau menghalangi anda menyampauikan pesan pada pendengar dengan efektif. Ingat, pendengar yang berlainan mungkin dipengaruhi oleh elemen yang sama dengan cara yang berlainan. Sebagai contoh: pendengar yang ramai memerlukan suara yang lebih lantang; pembicaraan biasa dengan berpakaian tidak resmi tidak menjadi masalah; tetapi pada waktu penyajian proyek, seseorang perlu berpakaian resmi.

COBA ANDA LAKUKAN SENDIRI BAGAIMANA MENGGUNAKAN BAGIAN DARI DIRI ANDA SENDIRI UNTUK BERKOMUNIKASI SECARA EFEKTIF MELALUI :

- BADAN
  - Kedudukan Kepala : ----------
  - Muka, terutama mulut : ----------
  - Mata : ----------
  - Bahu : ----------
  - Posisi Tubuh : ----------
  - Pergerakan/Gerakan : ----------
  - Aksi dan Isyarat : ----------
  - Pakaian : ----------

- SUARA
  - Nada : ----------
  - Kelembutan : ----------
  - Kelajuan/Kecepatan : ----------

- RUANG

  Jarak : ----------

  Tanda, perubahan : ----------

- SENTUHAN*

  Berjabat tangan : ----------

  Tangan di atas bahu : ----------

  Memegang tangan : ----------

  Memeluk : ----------

  Mencium : ----------

  SENTUHAN berupa ciuman atau pelukan hanya diberikan kepada muhrim (sesama jenis kelamin)

PERINTAH DAN LARANGAN DALAM KOMUNIKASI

Gunakan daftar pemeriksaan ini untuk mengukur kemampuan anda dalam berkomunikasi. Pertama tambah daftar anda sendiri untuk no. 8 dalam kolom LARANGAN. Kemudaian untuk setiap hal dalam Kolom PERINTAH dan LARANGAN, berikan 5 nilai untuk "sering" dan 1 untuk "tidak pernah", dan nilai 2,3,4 untuk di antara keduanya.

PERINTAH

PENILAIAN

1. Melakukan kontak mata (sesama jenis) waktu mendengar (....)
2. Cek pengertian, dan penggunaan bahasa sendiri (....)
3. Memastikan dengan mengangguk dan memberi isyarat (....)
4. Tertawa bersama orang lain (....)
5. Ikut merasakan kesedihan (....)
6. Melibatkan orang lain dalam percakapan (....)
7. Menerima pendapat yang berbeda secara terbuka (....)
8. Memberikan pujian kepada orang lain (....)

LARANGAN PENILAIAN

1. Mengganggu ketika orang lain membuat pernyataan (.....)
2. Menghina apa yang dikatakan orang lain, meskipun kelihatan bodoh (.....)
3. Menyebarkan berita yang kurang baik (gosip) (.....)
4. Memberikan pendapat pribadi terhadap sesuatu isu (.....)
5. Bertanya "mengapa" pada setiap waktu (.....)

6. Pembicaraan hanya satu arah
   (.....)
7. Mengkritik ide orang lain tanpa diminta
   (.....)
8. (.....
   (.....)

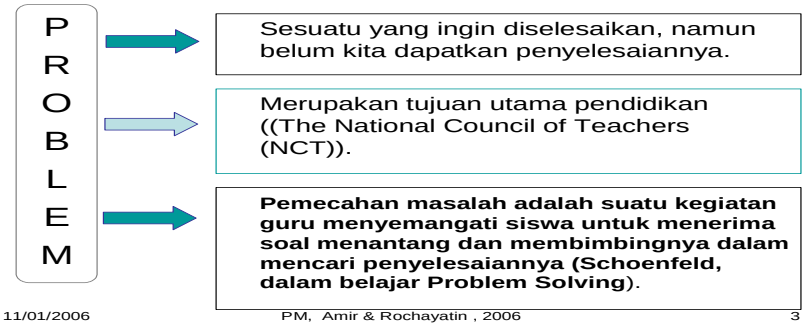
Beberapa Perkataan Penting

1. 6 perkataan yang paling penting "Saya menghargai anda dan usaha anda"
2. 5 perkataan yang paling penting "Saya bangga dengan anda"
3. 3 perkataan yang paling penting "Apa pendapat anda"
4. 3 perkataan yang paling penting "Bolehkah anda"
5. 2 perkataan yang paling penting "Terima kasih"
6. 1 perkataan yang PALING penting "Kita"
7. perkataan yang paling TIDAK penting "Saya"

PROBLEM SOLVING II

PENGERTIAN PROBLEM

Menurut Amir dan Rochayatin, dalam presentasinya telah memeberi gambaran tentang Problem atau masalah seperti berikut ini :

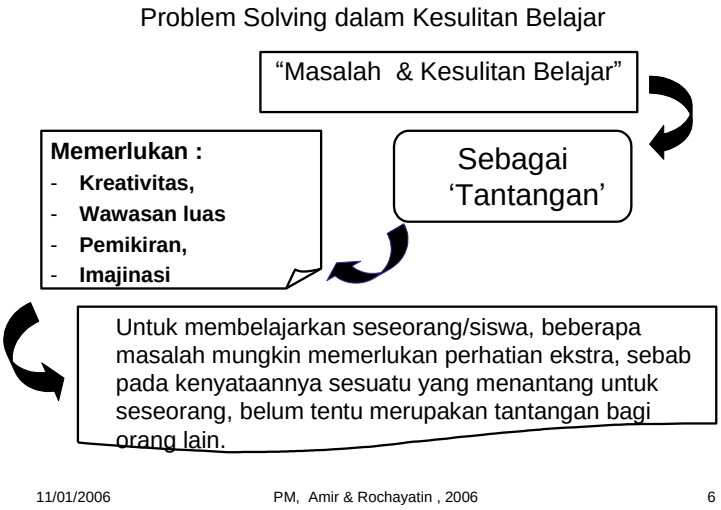


Skema atau gambar di atas telah memberik bahwa Problem solving sama artinya dengan pemecahan masalah. Problem solving adalah suatu pendekatan dalam menghadapi masalah. Problem solving juga merupakan suatu prosedur yang di dalamnya terdapat langkah-langkah yang harus diikuti dalam memecahkan sebuah masalah yang dihadapi seseorang sebagai perorangan atau seseorang sebagai pemimpin organisasi atau anggota organisasi. Berikut gambaran problem solving

Contoh :

> *Pedagang minyak baru saja kehilangan penakar minyak 1 liter. Seorang pembeli ingin membeli minyak sebanyak 4 liter. Bantu pedagang minyak itu untuk melayani pembeli dengan ukuran yang tepat. Takaran yang tersedia adalah 3 liter dan 5 liter.*

dalam kesulitan belajar di bawah ini.



Pernahkah Anda menghadapi masalah? Dapatkah Anda mengemukakan contohnya? Apakah masalah yang Anda hadapi masalah pribadi, sosial, belajar atau karier? Bagaimanakah kebiasaan Anda dalam menghadapi masalah yang pernah Anda hadapi? Bagaimana pemecahannya? Atau langkah-langkah apa yang Anda tempuh setiap masalah yang Anda hadapi? Bagaimana hasilnya? Siapa diantara Anda yang bisa mengungkapkan pendapatnya?

A. APA ITU MASALAH ?

Pengertian masalah atau problem yang dihadapi seseorang berbeda dengan orang lain. Pengertian msalah yang dihadapi oleh seorang pemimpin berbeda dengan yang dihadapi oleh seorang sarjana. Berbeda pula oleh seseorang sebagai pribadi dengan seseorang sebagai pemimpin/anggota organisasi.

Masalah dapat digambarkan sebagai suatu keadaan (terlihat atau tidak terlihat) dimana antara yang diharapkan dengan kenyataan tidak

sesuai. Antara apa yang direncanakan dengan kenyataan tidak sesuai. Atau terdapat hambatan antara yang diinginkan dengan keadaan sebenarnya.

Masalah berbeda dengan keluhan. Keluhan biasanya merupakan akibat dari masalah yang tidak jelas atau tidak teratasi/tidak terselesaikan. Keluhan yang dirasakan seseorang dapat dijadikan pertanda seseorang sedang mengalami masalah yang tidak dikenali atau sebuah masalah yang tidak dipecahkan.

Masalah yang tidak dipecahkan akan dapat menimbulkan masalah baru. Oleh sebab itu, setiap orang harus menyikapi setiap masalah yang dialaminya.

B. BAGAIMANA MENYIKAPI MASALAH ?

- Lari dari masalah?
- Mengeluh?
- Tidak tahu apa yang harus dilakukan?
- Meminta bantuan kepada orang lain?
- Menghadapi dan memecahkannya?

Setiap orang tidak mungkin dapat menyikapi masalahnya dengan tepat apabila ia tidak atau belum mengenali masalah itu. Disamping itu ia harus mengenali sumber masalah yang dialami. Pada umumnya masalah yang dialami setiap orang bersumber dari diri sendiri (internal) dan dapat juga bersumber dari luar diri (eksternal).

Sebagai seorang siswa, masalah yang bersumber dari dalam diri sendiri meliputi kondisi pribadi misalnya kecerdasan, bakat, fisik, nilai, kepribadian, keterampilan belajar dan sebagainya. Sedangkan yang bersumber dari luar diri seperti kondisi pisik sosio emosional di lingkungan keluarga dan sekolah (pencahayaan, kebersihan, sirkulasi udara hubungan dengan teman, dengan guru dan lain sebagainya) sarana belajar pribadi dan sekolah. Bagaimanakah sikap Anda selama ini menghadapi masalah?

C. LANGKAH-LANGKAH DALAM MEMECAHKAN MASALAH

Dalam memecahkan masalah yang dialami perlu memahami langkah-langkah berikut :



1. MERUMUSKAN MASALAH

Untuk mengetahui hakekat daripada sesuatu masalah tidaklah mudah, karena masalah yang sebenarnya dihadapi sering terselubung dalam berbagai bentuk berupa gejala-gejala yang tampak dan tidak tampak. Oleh sebab itu diperlukan keahlian, pendidikan dan penglaman untuk dapat mencari sebab akibat yang tepat guna mencari pemecahannya.

Demikian juga halnya dengan masalah yang perlu dipecahkan melalui satu keputusan. Apa yang tampak seperti masalah dalam satu organisasi belum tentu merupakan masalah yang sebenarnya. Yang terlihat itu mungkin hanya gejalanya saja, sedangkan hakekat yang sebenarnya dari masalah itu perlu dipahami lebih mendalam.

Orang Amerika (Industriawan Charles F. Kattering) mengatakan "Suatu masalah yang sudah didefinisikan dengan baik berarti sudah separoh terpecahkan". Sebuah masalah dapat dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan atau kalimat pernyataan.

Contoh : Kekurangan dana rekreasi ke Pantai Carita/Mengapa terjadi kekurangan dana rekreasi ke Pantai Carita?

Cobahlah kamu mengidentifikasi 1, 2 atau 3 jenis masalah, selanjutnya buatlah atau tetapkan rumusan masalah?

2. ANALISA SEBAB-AKIBAT

Setiap masalah yang akan dipecahkan perlu diketahui sebab masalah itu terjadi dan akibat/konsekuensi yang akan muncul bila tidak diatasi. Dalam menganalisa sebab-akibat dari suatu masalah memerlukan pengetahuan dan pengalaman, memerlukan data dan fakta yang jelas/akurat. Tanpa hal itu akan sulit mencari solusi dari masalah yang dihadapi. Hal ini bertujuan untuk memperkecil resiko yang muncul dari sebuah keputusan yang akan diambil dari pemecahan masalah yang dialami.

Pertanyaan : *Mengapa terjadi kekurangan dana rekreasi ke Pantai Carita? Padahal waktu keberangkatan yang direncanakan sudah dekat. Apakah akibatnya bila dana yang dibuthkan tidak terkumpul sesuai jadwal?*

Cobalah anda belajar menganalisa apa yang menyebabkan masalah itu muncul/terjadi dari masalah yang alami.

3. MENGHIMPUN ALTERNATIF PEMECAHAN

Kegiatan berikutnya ialah menentukan alternatif pemecahan, yaitu berbagai kemungkinan yang dapat dipilih untuk dilaksanakan sebagai jalan keluardari masalah yang diahadapi.

Setiap alternatif harus dikaji faktor-faktor pendukung dan faktor penghambat yang ada dalam setiap alternatif. Keuntungan apakah yang akan diperoleh apabila alternatif tersebut menjadi pilihan atau sebaliknya kerugian/resiko apa yang akan muncul apabila alternatif tersebut akan dipilih. Disamping itu juga harus diperhitungkan kekuatan kemauan dan kemampuan untuk melaksanakannya untuk menghindari munculnya masalah baru.

Cobalah anda belajar mencari dan menghimpun beberapa kemungkinan alternatif penyelesaian berdasarkan latar belakang masalahnya.

4. MEMILIH ALTERNATIFYANG PALING TEPAT

Ukuran alternatif yang paling tepat dapat dilihat dari segi biaya, waktu, sarana, kemampuan dalam melaksanakan. Dengan kata lain apakah alternatif yang dipilih dapat mempermudah tercapainya tujuan, dapat mengurangi kerugian, dapat mengurangi konflik dengan orang lain, dapat memberikan kepuasan, mampu dan mau melaksanakannyadan sebagainya.

Cobalah anda tetapkan suatu alternatif penyelesaian masalah yang tepat berdasarkan latar masalah dan kemungkinan beberapa alternatif penyelesaian masalah yang anda temukan

5. MELAKSANAKAN PILIHAN DALAM BENTUK KEGIATAN TERENCANA

Keputusan yang diambil akan dapat berfungsi memecahkan asalah apabila dapat dilaksanakan. Oelh karena itu harus disusun rencana kegiatan pelaksanaannya. Keputusan yang diambil oleh peroranganuntuk mengatasi masalah perorangan tetap memerlukan rencana kegiatan pelaksanaannya, apalagi keputusan yang diambil

oleh organisasi untuk keprluanmemecahkan masalah organisasi yang pelaksanaannya melibatkan banyak orang, memerlukan koordinasi, pengawasan, dan penggunaan biaya sangat perlu adanya rencana kegiatan yang matang agar masalah dapat terpecahkan dan tidak muncul/mengurangi munculnya masalah bau yang lebih rumit.

Pemecahan Masalah

Praktikanlah langkah-langkah di atas terhadap masalah yang Anda alami . Dalam menyelesaikan masalah, Anda dapat berkonsultasi dengan guru pembimbing Anda.

NILAI KEIMANAN DAN KETAQWAAN TERHADAP TUHAN YME

A. KETAATAN TERHADAP TUHAN YANG MAHA ESA.

Ketaatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa merupakan salah satu kaidah-kaidah ajaran agama sesuai dengan keyakinan masing-masing pribadi yang yang menganutnya. Bentuk ketaatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa mempunyai makna sangat luas dan dapat mencakup segala aspek kehidupan, misalnya Shalat, zakat, haji, berbuat baik kepada orang tua dan orang lain, bertutur kata yang baik, bersikap dan berperilaku yang baik, dan sebagainya. Semuanya ini merupakan wujud ketaatan setiap pribadi (individu) dalam beribadah kepada Tuhan-Nya

Ibadah adalah segala sesuatu yang dicintai & disukai Allah SWT,baik berupa perkataan, perbuatan, yang tampak & tidak tampak dengan kecintaan,kepasrahan, dan ketundukan yang sempurna,serta membebaskan diri dari segala yang bertentangan & menyalahinya. Setiap pribadi (individu) dalam beribadah harus dilandasi oleh keyakinan yang teguh serta mampu menjalankan kaidah-kaidah ajaran agama yang dianutnya. Dengan demikian ibadah mencakup seluruh aktifitas manusia yang baik dan diniatkan semata-mata untuk mencari ridho illahi.

Apapun yang kita lakukan dari pagi sampai malam merupakan ibadah jika dikerjakan dengan niat baik dan dilakukan dengan baik pula. Sedangkan ibadah wajib dilakukan diantaranya adalah menyembah Tuhan. Misalnya sholat 5 waktu untuk orang muslim.

Sebagai remaja yang beriman ada baiknya kita mempersiapkan diri dengan amal ibadah yang baik jangan sampai kelak menyesal Oleh karena itu janganlah disia-siakan usia ini, jangan sampai lembaran hidup kita terbuang percuma.

Cerita :

"Setiap hari Marhsanda bangun pukul 04.30. Setelah merapikan tempat tidur,ia berwudu lalu sholat subuh.Sholat Zuhur dilakukan terkadang di sekolah atau setelah pulang sekolah. Setelah beristirahat, di sore hari tak lupa sholat asar dan maghrib. Marshansda adalah seorang anak yang cantik dan manis namun begitu ia sangat rajin beribadah,Sholat 5 waktu tak pernah terlewati. Selain itu ia juga taat orang tua, rajin belajar, ramah dan suka menolong sesama".

Bercermin

1.Saya suka pada tokoh Marshanda di atas

Komentar

:.....

2. Menurut saya ibadah itu hanya menyembah Tuhan

Komentar

:.....

3. Saya ragu akan ajaran agama saya

Komentar :

.....

4. Sholat wajib yang saya lakukan belum penuh sampai 5 waktu

Komentar :

.....

.

5. Saya bangga dengan agama saya

Komentar :

.....

6. Saya yakin Tuhan itu tahu apapun yang saya perbuat

Komentar :

.....

B. BELAJAR SEBAGAI SUATU IBADAH

Belajar dari sudut pandang agama merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap pribadi (individu). Atas dasar ini maka setiap siswa harus memahami tentang hakekat belajar yaitu ; (1) Memahami bahwa belajar merupakan kewajiban dalam agama, (2) Mampu melakukan kegiatan belajar sesuai dengan kaidah ajaran agama, dan (3) Mengetahui dan memahami bahwa pentingnya doa untuk keberhasilan belajar.

Sebagai seorang pelajar tentulah mempunyai tugas dan cita-cita. Agar semua itu tercapai dengsan baik, tak mungkin hanya menunggu nasi saja. Maka kita harus belajar dengan giat dan tak lupa berdoa. Terkadang kita hanya giat belajar tapi luput dari berdoa sehingga kegagalan menghampiri kita. Doa adalah kekuatan yang hebat dalam memecahkan masalah pribadi. Kekuatannya menghasilkan tenaga di luar dugaan. Doa-doa yang mantap selalu membawa hasil. Doa merupakan bagian yang sangat penting dalm mengembangkan kekuatan. Mintalah pada Tuhan apapun yang kita inginkan.

Oleh karena itu kompetensi yang diharapkan harus dicapai oleh setia siswa adalah mampu mewujudkan kegiatan belajar sesuai dengan kaidah-kaidah ajaran agama yang dianutnya sehingga pada gilirannya diharapkan dapat mencapai perkembangan diri sebagai remaja dewasa yang Beriman dan Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Cerita

Saskia adalah seorang anak gaul, ia mempunyai banyak teman dari sekolahnya atau luar sekolah. Banyak temannya mengatakanm bahwa Saskia itu anaknnya ’asik’. Dia pintar, supel, ramah dan yang pasti taat pada agama dan orang tuanya.

Selain sholat 5 waktu nya tak pernah terlewati, ia juga belajar secara terjadwal di rumah tanpa lupa berdoa. Dia juga sering melakukan sholat tahajud. Saskia yakin bahwa Allah akan memberikan kemudahan bila ia mendekatkan diri pada Allah SWT.

Bercermin

1.Saya tak lupa berdoa sebelum belajar komentar :
.....
2. Saya berusaha bersungguh-sungguh dalam belajar agar mendapat pujian
Komentar :
.....
3. Berdoa menjadikan saya lebih semanagat dalam beraktifitas
komentar ;
.....
4. Berdoa atau tidak menurut saya sama saja
Komentar :
.....
5. Ilmu yang saya dapatkan di sekolah berguna tuk masa depan
komentar :
.....
6. Ilmu umum yang saya pelajari takada hubungannya dengan agama
komentar :
.....
7. Selain belajar, saya juga harus rajin beribadah agar mendapat kemudahan.
Komentar :
.....
8. Orang tua saya selalu mendoakan saya
Komentar :
.....
.

KESUNGGUHAN DAN KETEGUHAN HATI MERAIH SUKSES

Kesungguhan dan keteguhan hati merupakan salah satu syarat mutlak meraih sukses atau menggapai cita-cita. Sebaliknya kemalasan dan ketidakkonsistenan penyebab utama dari kegagalan. Rupayanya dari sudut pandang bersungguh-sungguh dan keteguhan hati dalam melakukan suatu aktivitas termasuk dalam belajar juga merupakan salah satu ibadah. Semua agama mengajarkan agar setiap orang harus bersungguh-sungguh dan bertanggungjawab dalam melakukan kegiatan bilamana ia ingin sukses.

Oleh karena itu maka hal mendasar harus dipahami dan diperhatikan oleh setiap siswa adalah ; (1) Memahami bahwa kaidah-kaidah ajaran agama dalam pengarahan diri untuk pengembangan karir, (2) Mengetahui dan memahami bahwa bersungguh-sungguh merupakan anjuran agama, dan (3) Mampu bersungguh-sungguh dalam belajar untuk mengembangkan karir. Dengan memahami ketiga hal tersebut maka siswa selanjutnya diharapkan dapat Menjalankan kaidah-kaidah ajaran agama dalam pengarahan diri untuk pengembangan karir sehingga upaya mencapai Perkembangan diri sebagai remaja yang Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa seyogiyanya akan akan tercapai.

Arah Pembiasaan

Susilo Bambang Yudhoyono disingkat SBY lahir di pacitan, 9 september 1949. Dia adalah presiden RI yang dipilih rakyat secara langsung. Dia adalah lulusan terbaik AKABRI (1973) dijuluki ” Jendral yang berfikir ” ini berpenampilan tenang, berwibawa serta bertutur kata bermakna dan sistematis.

Sebelum dipilih rakyat dalam pemilihan presiden secara langsung, SBY melaksanakan banyak tugas pemerintahan, termasuk sebagai menteri pertambangan dan energi, menteri koordinator politik,sosial dan keamanan pada zaman presiden Abdurrahman Wahid, dll.

SBY juga aktif dalam berbagai organisasi diantaranya ketua Dewan Pembina di Brighten Institute, sebuah lembaga kajian tentang teori dan praktek kebijakan pembangunan nasional.

SBY adalah seorang penggemar baca dengan koleksi belasan ribu buku dan telah menulis sejumlah buku dan artikel. Dia juga seorang muslim yang taat, menikah dengan ibu Ani Herawati dan dikaruniai 2 orang putra. SBY menyelesaikan Sarjana Strata 3 nya dari Institut Pertanian Bogor. Sekarang menjadi presiden Republik Indonesia.

(Dari berbagai sumber)

Bercermin

1. Saya belajar rutin setiap hari
   Komentar :
   .....
2. Saya mengerjakan PR di sekolah
   Komentar :
   .....
3. Saya bisa mencontoh kesungguhan SBY dalam belajar dan bekerja
   Komentar :
   .....
4. Orang tua saya selalu memberi motivasi belajar
   Komentar :
   .....
5. Agama mengajarkan kita untuk bersungguh-sungguh
   Komentar ;
   .....
6. Saya melakukan sesuatu dengan setengah-setengah
   Komentar ;
   .....
7. Kemalasan mendatangkan kegagalan
   Komentar :
   .....

8. Tuhan menyukai orang yang tekun dan bersungguh-sungguh
   Komentar :
   .....
9. Cita-cita dapat tercapai hanya dengan doa
   Komentar ;
   .....

---

10 KIAT HIDUP SEHAT

Tubuh kita memiliki system kekebalantubuh yangmampu melindungi dariserangan penyakit. Tapi kalau sistemnya tidak bekerja dengan baik, maka terpaksa kita harus berobat. Idak ada salahnya kita mencoba berbagai kiat hidup sehat tanpa tergantung pada obat-obatan. Ada ungkapan yang menyebutkan bahwa “Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Berikut 10 tips yang dapat dipakai untuk itu:

1. Kenali diri, baik fisik maupun kejiwaan
2. Tidak terburu-buru merasa sakit
3. Mengusahakan variasi makanan sehari-hari
4. Menyesuaikan konsumsi sengan tingkatan umur
5. Berolahraga secara teratur sesuai kemampuan
6. Selalu menjaga kebersihan
7. Meluangkan waktu untuk bersantai
8. Back to nature
9. Mengolah pernapasan
10. Menggemari bacaan kesehatan

CARA MENGELABORASI BOROS

Sifat yang satu ini merupakan salah satu sifat yang identi dengan perempuan, tapi sebetulnya bukan hanya perempuan saja yang memiliki sefat ini. Laki-laki pun ada. Siapa pun yang memiliki sifat boros ini harus diperbaiki, soalnya bisa-bisa uang yang dijatahkan untuk beberapa waktu dari orang tua bisa habis dalam sekejap saja. Berbahaya sekali,bisa-bisa kita tidak bisa makan dan mati gara-gara tidak bisa mengelola uang.

Buat kamu yang memang sudah memiliki sifat boros tidak usah sedih, soalnya ada beberapa hal yang bisa membantu kuntuk sedikt demi sedikit menghilangkan sifat itu. Ada beberapa langkah yang bisa ditempuh agar kita tidak boros, antara lain:

1. Jangan membawa semua uang yang kita miliki, soalnya kalau kita membawa semua uang yang kita miliki biasanya kita tergoda untuk membeli apa yang kita inginkan pada saat itu padahal sebetulnya tidak kita butuhkan.
2. *Be A Wise Consumer*
   Membuat target dan alokasi belanja untuk beberapa waktu tertentu, misalnya mingguan, bulanan atau disesuaikan dengan periode oaring tua biasanya memberikanjatah kepada kita.
3. *Be A Good Manager*
   Sebelum pergi berbelanja sebaiknya kita merinci dengan detailbarang yang akan kita beli.
4. Dekat-dekat dengan ibu
   Hal ini perlu dilakukan agar kita bisa belajar dari ibu bagaimaan cara mengatur keuangan yang baik.
5. Pintar-pintarlah menawar
   Dalam hal tawar-menawar ini biasanya dilakukan ketika belanja di luar swalayan. Misalnya pasar tradisional, atau took yang tidak mempergunakan bandrol dalam komoditas yang dijualnya. Jadi kalau

kamu pergi ke pasar seperti ini, pintar-pintarlah menawar. Karena adakalanya harganya ditinggikan terlebih dahulu dengan tujuan untuk ditawar.

6. Ketika kamu mau belanja sebaiknya yang memiliki kartu AATM, tidak perlu di bawa dalam dompet kecuali kamu kuat untuk menahan keinginan untuk menaati target atau lokasi yang telah dibuat.
7. Buat yang mempunyai ATM, buatlah komitmen kartu ATM hanya akan digunakan pada saat terdesak saja.
8. Meminta teman dekat atau sahabat untuk mengingatkan bila penyakit boros kamu datang.

MENUMBUHKAN RASA OPTIMIS

Banyak orang yang susah bangkit setelah mengalami kegagalan. Misalnya gagal mencapai target, merasa bersalah karena tidak bisa membantu teman, dsb. Seorang yang optimis bukan berarti tidaj pernah gagal atau salah. Seorang yang optimis akan selalu melihat hal-hal positif di balik kegagalan, dan melihat peluang di masa depan. Bagaimana cara kita bisa bersikap optimis, sehingga masa depan tampak lebih indah, sekalipun kita baru saja mengalami kegagalan?

1. Nkmatilah kesuksesan sekecil apapun. Jangan hanyamelihat dari tjuan, tapi lihat juga prosesnya. Keberhasilan menjalankan suatu proses pun sudah termasuk keberhasilan. Jadi, syukurilah.
2. Tirulah orang-orang di sekitar kita yang sudah berhasil mengatasi kegagalan menjadi sebua keberhasilan. Tanyakan bagaimana mereka melakukan hal itu.
3. Katakana “terima kasih” untuk apa-apa yang sudah kita peroleh. Kalau perlu buatlah catatan setiap minggu, hal-hal apa yang sudah berhasil kita raih/kerjakan. Ucapkan terima kasih akan membuat kita tahu tindakan-tindakan mana yang benar.

KITA PERLU MALU

Malu adalah salah satu bagian dari kepribadian kita. Banyak hal yang membuat kita malu untuk melakukan sesuatu. Malu identik dengan tidak percaya diri. Betulkah demikian? Sebetulnya berbeda. Malu tidak berani melakukan sesuatu, karena berbagai pertimbangan, misalnya tidak sesuai dengan norma, atau aturan yang telah ditetapkan dalam suatu komunitas. Sedangkan tidak percaya diri ialah tidak berani melakukan sesuatu karena memang tidak mampu. Atau karena pertimbangan lain selain norma. Terdapat beberapa faktor yang membuat seseorang malu untuk melakukan sesuatu, di antaranya latar belakang keluarga dan pendidikan serta nilai yang dianutnya. Malu bisa bersifat positif, bisa juga bersifat negatif. Namun kebanyakan dari kita menempatkan malu tidak proporsional (pada tempatnya). Namun terlepas dari apapun bahwa malu merupakan sebagian dari keimanan kita. Malu yang bagaimanakah yang merupakan sebagian dari iman itu? Malu yang proporsional. Ada beberapa catatan sebaiknya kita malu atau tidak malu untuk :

- ✓ **Kita Perlu Malu**
  - ❖ **Terlambat**

    Ketika kita telah menyepakati janji untuk bertemu pada waktu tertentu dengan seseorang tapi kemudian kita terlambat. Atau yang lebih parah kita terlambat masuk kelas, karena kita kesiangan bangun tidur, karena semalaman kita sibuk ngerumpi. Cobalah tanyakan pada diri kita apakah kita malu ketika melakukan hal itu, kalau misalnya kita tidak malu, berarti kita termasuk orang yang kurang malu. Bah lho!

  - ❖ **Berhutang**

    Seringkali kita kepepet di akhir bulan pada teman kita, pasalnya jatah yang diberikan orangtua kepada kita telah habis, misalnya hal itu terjadi karena kita kurang bisa mengatur uang. Untuk solusinya kebanyakan kita meminjam uang teman.

Dengan janji kita akan melunasinya ketika kita telah mendapat suntikan dana dari orangtua. Mungkin karena kita telah terbiasa melakukan hal itu kita jadi cuek untuk meminjam kepada teman padahal bisa saja dia juga membutuhkan uang itu tapi karena kita tidak peka terhadap hal itu akibatnya kita easy going, padahal seharusnya kita malu apalagi kalau keseringan.

- **Meminjam barang**

  Bila kita meminjam barang milik teman untuk sesekali, itupun karena kita sangat membutuhkannya. Hal itu wajar. Tapi jika kita sering meminjam barang punya teman dan kita tak mau tahu apakah barang tersebut dibutuhkan oleh teman kita nah itu baru kamu boleh malu. Ingatlah setiap orang memiliki wilayah privacy, seperti kita juga. Dan kita tahu wilayah itu bila terusik akan menyebabkan ketaknyamanan bagi orang yang privacynya terusik.

- **Berbohong**

  Berbohong untuk hal positif, misalnya untuk membesarkan hati seseorang yang sedang down, hal itu wajar dilakukan. Tapi berbohong menutupi sesuatu yang menjadi aib, hal itu tidak layak dilakukan, apalagi merugikan banyak orang.

- **Melipatgandakan/korupsi**

  Perilaku ini mirip perilaku para pejabat yang melakukan korupsi baik dalam skala besar atau kecil, namanya juga perbuatan yang etrcela tetap saja dilarang. Karena bagaimanapun juga setiap segala sesuatu yang kita perbuat akan dipertanggungjawabkan. Lagian apa sich untungnya korupsi, capek lagi nanti bisa-bisa jadi buronan.

- **Menyontek**

  Salah satu aktifitas yang sering dilegalkan terutama oleh siswa yang tidak percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya dan cerminan yang sportif dan pemalas.

- ✓ **Kita Tidak Perlu Malu**
  - ❖ **Berpendapat**

    Pendapat merupakan salah satu cerminan yang menandakan pola pikir kita. Kalau misalnya dalam suatu forum kita memberikan pendapat, karena malu, padahal siapa tahu pendapat yang kita berikan dalam forum tadi lebih baik dari pendapat yang lainnya, sehingga acara menjadi lebih sukses.

  - ❖ **Maju**

    Kemajuan tidak akan tercapai tanpa adanya proses perubahan pada diri kita. Jika kita malu untuk merubah kebiasaan jelek, maka kita tidak akan bisa maju.

  - ❖ **Berkreasi**

    Berkreasi dalam bentuk apapun tidak dilarang, karena dengan berkreasi akan terukur sejauh mana keprofesionalan atau bakat kita dalam suatu bidang. So jangan takut untuk berkreasi.

  - ❖ **Mengakui kesalahan**

    Mengakui kesalahan merupakan salah satu cerminan kebertanggungjawaban kita terhadap apa yang telah kita lakukan, namun hal ini jarang dilakukan. Kenapa? Karena kita merasa malu untuk melakukan hal itu.

  - ❖ **Menolak**

    Menolak adalah sesuatu hal yang wajar, dan kita tak perlu merasa tidak enak hati untuk menolak dan bagaimanapun hal itu menandakan bahwa kita memiliki ketegasan terhadap diri kita dan orang lain (terutama yang kita tolak).

  - ❖ **Bertanya**

    Malu bertanya sesat di jalan, masih ingat dengan pepatah tersebut, dan memang hal itu benar adanya jika dikaitkan

dengan logika kita bila kita berada di suatu tempat yang baru kita kunjungi dan kita bingung dan akhirnya tersesat kemudian kita pun malu untuk bertanya. Terka apa yang akan terjadi.

Pikirkanlah !

MENINGKATKAN KEIMANAN

Iman seseorang tidak selamanya tetap kadarnya melainkan berubah-ubah terkadang naik terkadang juga turun. Tak ubahnya seperti virus flu, virus iman akan dengan mudah mengobrak-abrik pertahanan seseorang bila daya tahan di dalam dirinya sedang lemah. Itulah sebabnya kita harus senantiasa menjaga, memelihara dan meningkatkan keimanan kita, menuju iman yang kokoh dan iman yang sejati.

Jika kita cermati, penyakit yang ditakuti manusia saat ini adalah penyakit yang berhubungan dengan fisik, yang mengancam keselamatan manusia. Contoh betapa manusia dibuat panik oleh penyakit seperti KANKER, HIV atau yang mutahir yaitu SARS. Penyakit ini memang mengancam jiwa manusia dan menimbulkan penderitaan dan kesengsaraan fisik. Kitapun menjadi tertantang untuk dapat memerangi virus-virus tersebut dengan berbagai penelitian dan berbagai percobaan laboratorium untuk mencari obat dan penangkal penyakit tersebut.

Pernahkah terpikir oleh kita bahwa ada virus yang lebih berbahaya ketimbang virus-virus tadi yang dapat menyebabkan kita sengsara dan menderita untuk waktu yang tak terbatas? Virus yang dimaksud adalah *virus akidah* atau *virus iman.*

Berbeda dengan virus penyakit fisik yang membuat si penderita tidak nyaman dan tidak enak badan, virus iman sebaliknya si penderita dininabobokan oleh hal-hal yang begitu indah dan nikmat sehingga terkadang membuat si penderita terlena dan tidak menyadari, namun akhirnya terjerembab pada penyesalan yang tak bertepi.

Mengapa tidak serius mencari obat dan penangkal penyakit iman ini? karena si penderita tidak menyadari dan mereka terhasut oleh syetan yang memang suka menggoda manusia dengan kenyamanan dan kesenangan

sesaat.

Jika kita cermati penyakit iman lebih berbahaya daripada penyakit fisik. Oleh karena itu kita harus waspada agar terhindar dari penyakit ini.

a. Hati yang Bersih

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Salah satu kesempurnaan manusia adalah memiliki segumpal daging yaitu *Hati* yang dilengkapi dengan. *Qolbu.* Makhluk selain manusia tidak memiliki *Qolbu* atau Cahaya Illahi atau Cahaya Tuhan.

Qolbulah yang memiliki insting nur Illahi yang memancarkan keimanan dan keyakinan. Qolbu inilah yang berkecenderungan menerima kebesaran dari Tuhan Yang Maha Esa. Qolbu ini pula yang berfungsi sebagai pemandu, pengontrol dan pengendali semua tingkah laku manusia. Apabila Qolbu ini berfungsi sewajarnya, maka manusia akan hidup baik dan sesuai dengan fitrah aslinya. Sebaliknya apabila Qolbu ini rusak, maka rusak pulalah tingkah laku manusia yang bersangkutan.

Karena memiliki Qolbu inilah maka manusia mempunyai kewajiban menjadi wakil Tuhan, menjadi wali Allah dalam memancarkan Cahaya Tuhan atau Rahmat bagi seluruh alam ciptaan Tuhan. Makhluk lain seperti hewan dan tumbuhan tidak mempunyai kewajiban seperti halnya manusia karena hewan dan tumbuhan tidak memiliki Qolbu. Mereka hanya memiliki naluri yang berguna bagi kehidupannya.

Iman yang sejati harus dibangun atau ditegakkan oleh hati yang sehat. Hati yang sehat adalah hati yang bersih dari penyakit-penyakit hati seperti iri dan dengki. Hati yang iri dan dengki dapat menutup cahaya kebaikan atau menutup Cahaya Tuhan yang merupakan Rahmat bagi seluruh alam.

Sebaliknya Hati yang Bersih akan memancarkan Cahaya Qolbu,

Cahaya Tuhan sebagai Rahmat seluruh alam dan merupakan prasyarat seseorang untuk menggapai Surga.

Oleh karena itu kita harus senantiasa menghindarkan diri dari penyakit-penyakit hati yang dapat merusak keimanan. Caranya yaitu dengan senantiasa mengelola hati *(managemen qolbu)* secara baik, menjaga hati agar tidak ternodai oleh hal-hal yang dapat menutup cahaya hati atau cahaya qolbu.

b. Lidah yang Jujur

Lidah yang jujur artinya ucapan-ucapan yang dikeluarkan lidah selalu dihiasi kejujuran. Kejujuran adalah kesesuaian ucapan yang dikeluarkan oleh lidah dengan kata hati (qolbu). Ketidaksesuaian antara lidah dan kata hati (ketidakjujuran) dapat menutup cahaya hati. Oleh karena itu meningkatkan keimanan dapat kita lakukan dengan menciptakan perkataan dan perbuatan yang jujur dalam kehidupan sehari-hari sebagai aktualisasi dari nilai-nilai iman itu sendiri.

Tentang kejujuran ini sudah dibahas pada buku kreatifitas siswa kelas VIII. Silakan ananda buka-buka lagi untuk lebih menghayati dan merespon kembali.

C. Jiwa yang Tenteram

Ketidaksesuaian ucapan dan kata hati (qalbu) dapat menutup cahaya hati yang pada akhirnya dapat mengakibatkan ketidaktentraman jiwa seperti kecemasan, jantung berdebar-debar dan ketidaknyamanan perasaan, demikian pula bila ucapan kita tidak sesuai dengan perbuatan.

Hal ini terjadi karena qolbu senantiasa mengajak kepada kebaikan dan kemuliaan. Itulah sebabnya kebohongan dapat dideteksi melalui alat listrik yaitu dengan mengetahui detak jantung seseorang. Detak jantung dapat mempengaruhi keluarnya keringat seseorang terutama pada tangan dan karena tangan berkeringat maka jika menempel pada alat listrik akan menjadi konduktor yang mengakibatkan bel berbunyi sebagai indikasi

kebohongan.

Sebaliknya kejujuran sebagai konsekuensi dari keimanan yang ikhlas akan membuat ketentraman batin dan jiwa. Contoh sikap menerima segala ketentuan yang telah diputuskan dan ditakdirkan Tuhan, senantiasa memancarkan kegembiraan dan kebahagiaan dalam menempuh kehidupan sehari-hari, tidak banyak mengeluh dan sebagainya.

d. Akhlak yang Lurus

Akhlak sebagai hakekat dari kepribadian manusia ditandai oleh motivasi ketaatan sepenuhnya kepada Tuhan, berserah diri secara utuh kepadaNya, sehingga mampu secara konsisten meningkatkan kualitas peribadatannya melalui ketaqwaan.

Iman yang sejati bukan hanya sekadar teori pengakuan terhadap sesuatu yang kita Imani. Tetapi lebih dari itu Iman merupakan sebuah dasar untuk melahirkan akhlak yang lurus, akhlak yang mulia sesuai dengan petunjukNya. Dengan kata lain iman yang sejati adalah ketundukan secara totalitas terhadap apa-apa yang diimaninya.

Iman ibarat pohon yang terdiri dari berbagai cabang. Makin subur pohon itu makin kokoh batang dan cabangnya. Cabang-cabang pohon itu merupakan gambaran ibadah yang kita lakukan. Ada cabang yang paling kokoh dan paling tinggi yang harus disimpan dalam qolbu sebagai tiang utama yaitu : Pengakuan adanya Tuhan Yang Maha Esa sebagai Sang Pencipta Alam Semesta besarta isinya.

Cabang yang paling rendah sebagai implementasi dari iman adalah menyingkirkan duri atau apa saja yang dapat menghalangi orang lewat di jalan, termasuk membuang sampah pada tempatnya. Kita mengenal semboyan :

" *Kebersihan adalah sebagian dari Iman".*

Untuk meningkatkan keimanan yang diibaratkan pohon tadi haruslah kita selalu menyiramnya dan kalau perlu kita beri pupuk agar

pohon tersebut tumbuh subur, lalu berkembang dan akhirnya berbuah sehingga kita dapat memetiknya untuk kesejahteraan di dunia maupun kesejahteraan di akherat kelak.

e. Telinga selalu mendengar dan mata selalu melihat

Mendengar dan melihat dimaksudkan sebagai pemanfaatan indera pendengaran dan indera penglihatan untuk mendengar dan melihat kebenaran Tuhan dan kita wajib mengikuti kebenaran tersebut.

Mendengar dan melihat dalam hal ini juga dimaksudkan sebagai pemanfaatan indera yang kita miliki untuk menggali berbagai ilmu Pengetahuan yang diturunkan Tuhan dengan terus mempelajari dan mengkaji gejala-gejala alam raya ciptaanNya atau menggali ilmu yang langsung diturunkan langsung oleh Tuhan melalui para Nabi dan RasulNya dalam bentuk wahyu.

Tuhan mewajibkan manusia untuk terus belajar. Dan tidak mewajibkan belajar kepada mahluk lain seperti hewan dan tumbuhan. Orang bijak berkata *"Kejarlah ilmu dunia seakan-akan kamu akan hidup seribu tahun lagi dan kejarlah ilmu akherat seakan-akan kamu akan mati besok"*.

Kita boleh mempelajari ilmu apa saja yang ada di dunia ini kecuali satu yaitu mempelajari tentang Ruh, karena Ruh tidak dapat diidentifikasi melalui panca indera yang kita miliki. Ruh adalah ilmu Tuhan yang misterius dan itu urusan Tuhan sang Pencipta. *"Ruh itu termasuk urusan Tuhanku dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit"*. (perkataan Nabi)

Pada intinya kita diberi telinga dan diberi mata harus dimanfaatkan sebaik-baiknya karena akan dipertanggungjawabkan di, hadapan Tuhan Sang Pencipta kelak . Demikian juga kita dituntut untuk dapat mendengar dan melihat kebenaran-kebenaran Tuhan.

MENERIMA KESATUAN TUBUH

Salah satu tugas perkembangan remaja yang perlu diperhatikan adalah penerimaan diri dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya untuk digunakan secara optimal dalam kehidupan yang sehat.

Menerima diri dan menggunakan secara efektif, yang dimaksud adalah : setiap remaja harus merasa bangga atau sekurang-kurangnya merasa bangga akan badannya, menggunakan dan melindungi tubuhnya secara tepat dengan kepuasan pribadi.

Secara biologis remaja tergolong masa puber yang ditandai dengan perubahan-perubahan kelenjar endokrin yang memberi ciri-ciri kedewasaan terutama karakteristik seksual. Masa remaja adalah masa seseorang mengetahui keadaan fisiknya setelah dewasa; apakah ia akan tinggi, pendek, lebar, kurus, gemuk dan lain-lain, sebab pada masa remaja pertumbuhan yang baik atau tidak akan terlihat.

Selama masa pubertas ini perempuan akan mengalami perkembangan lebih cepat daripada laki-laki. Pada usia 10 sampai 16 tahun anak perempuan lebih matang daripada laki-laki. Badan anak-anak perempuan pada masa ini lebih besar daripada laki-laki. Pada usia 15 - 16 tahun anak perempuan sudah mencapai berat sebagai orang dewasa, sedangkan laki-laki terus berkembang hingga usia 18 tahun.

Untuk dapat menerima dan menggunakan secara efektif segala potensi yang ada pada diri remaja, diperlukan kesempatan bagi remaja tersebut untuk terlibat dalam berbagai kegiatan dan berbagai aktifitas. Disini remaja dapat belajar menerima dan menghargai dirinya sendiri, sehingga ia dapat menjadi orang yang percaya diri dan tahu pasti kegiatan apa yang sesuai untuk dirinya. Orang tua yang bijak akan memberi kesempatan dan mendorong putra-putrinya untuk melakukan

berbagai kegiatan sesuai dengan bakat dan minatnya.

Contoh kegiatan-kegiatan yang dapat mengembangkan bakat dan meningkatkan rasa percaya diri Para remaja adalah : kegiatan olah raga, kesenian, penelitian, sosial, ekonomi perdagangan, organisasi, keagamaan dan sebagainya.

Secara umum dibandingkan dengan periode hidup lainnya, masa remaja merupakan masa keemasan di bidang kesehatan, umumnya remaja jarang sakit dan memiliki semangat hidup yang kuat. Permasalahan akan timbul jika remaja tersebut terlalu khawatir dengan penampilannya; kecanduan rokok, alkohol dan obat terlarang serta memiliki kehidupan seks yang kurang sehat.

Masa remaja merupakan masa yang menentukan di dalam hidup manusia. pola asuh keluarga memegang peran penting dalam membentuk pribadi sang anak agar dapat menghasilkan gambaran pribadi manusia dewasa yang utuh, elegan dan tangguh dalam menghadapi hidup dan kehidupan masa depan. Pola pendidikan dan penanganan yang tepat kepada remaja akan membawa mereka menjadi orang-orang dewasa yang efektif dan kreatif sementara kekerasan, penelantaran atau penanganan tidak tepat akan menjerumuskan remaja ke masa depan yang suram.

MENGATASI RASA RENDAH DIRI DALAM PERGAULAN

A. Pengertian Rendah Diri

Alfa seorang pelajar SMP sering mengeluh tidak bisa bergaul dengan teman-temannya di sekolah. Kalau teman-temannya mengobrol dan bersenda gurau pada waktu istirahat, ia lebih senang menyendiri di dalam kelas atau menjadi pendengar saja. Alfa sebenarnya ingin bisa bergaul, bersenda gurau dan bermain seperti teman-teman yang lain, tetapi ia tidak memiliki keberanian. Alfa merasa rendah diri bila bergaul dengan teman-temannya karena menurut anggapannya ia tidak memiliki kemampuan atau kelebihan seperti yang dimiliki temantemannya, padahal sebenarnya Alfa termasuk anak yang pandai di kelasnya.

Beta baru saja merayakan ulang tahun yang ke 14. Akhir-akhir ini ia sering murung dan mudah tersinggung, di sekolah pun ia sering menyendiri dan berusaha menjauhi teman-temannya. Padahal sebelumnya Beta tergolong anak yang lincah dan sering bercanda. Di rumah pun ia sering uring-uringan tanpa sebab yang jelas. Tingkah laku yang aneh ini tentu saja membuat orang tuanya menjadi bingung. Setelah melalui pendekatan, akhirnya ibunya dapat mengetahui bahwa Beta sering diejek dan diolok-olok oleh temannya karena memiliki jerawat yang besar-besar. Itulah sebabnya Beta tidak mau bergaul lagi dengan teman-temannya. Pergaulan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan persahabatan dalam kehidupan bermasyarakat. Di dalam bergaul, setiap orang memiliki sikap dan gaya sendiri-sendiri. Contoh, ada si X nampak begitu pendiam, kaku, dan jarang berbicara bila bergaul, sedang si Y nampak begitu lincah, lucu dan penuh inisiatif, sehingga ia selalu menjadi pusat perhatian dan disenangi banyak orang. Perasaan malu dan rendah diri dapat dialami oleh siapa saja tanpa pandang bulu. Entah si kaya atau si miskin, baik sarjana maupun yang hanya tamatan sekolah dasar tentu pernah

merasa malu dan rendah diri dalam pergaulan.

Perasaan malu dan rendah diri sebenarnya bersumber dari diri mereka sendiri. Mereka yang mengidap rasa rendah diri seringkali beranggapan bahwa kemampuan-kemampuan ataupun apa saja yang mereka miliki tidak ada artinya dibandingkan dengan yang dimiliki oleh temannya. Baik dari segi materi, kepandaian, keindahan bentuk tubuh, kecantikan atau hal-hal yang lainnya.

Jadi dengan kata lain, minder dapat diakibatkan dari adanya penilaian-penilaian diri sendiri yang terlalu rendah. *"Malas ah bergaul dengan si Anu itu . dia kan tajir sedangkan aku . . . hanya anak orang miskin, ... bikin minder aja.".* Ungkapan seperti ini yang sebenarnya akan manghambat seorang remaja dalam bergaul.

Ciri-ciri remaja yang merasa rendah diri menurut Adler antara lain:

1. Pemalu, sering menyendiri dan menarik diri di dalam pergaulan.
2. Kalau berbicara sering menundukkan kepala dan tidak berani memandang muka lawan bicaranya.
3. Sering merasa ragu-ragu dalam bertindak ataupun melakukan sesuatu.
4. Tidak percaya akan kemampuan diri sendiri.
5. Motivasinya rendah dan kurang berani bersaing (kompetisi).
6. Mudah tersinggung.

B. Penyebab Rasa Rendah Diri

Perasaan malu dan rendah diri sebenarnya bersumber dari diri mereka sendiri. Mereka yang mengidap rasa rendah diri seringkali beranggapan bahwa kemampuan-kemampuan ataupun apa saja yang mereka miliki tidak ada artinya dibandingkan dengan yang dimiliki oleh temannya. Baik dari segi materi, kepandaian, keindahan bentuk tubuh, kecantikan atau hal-hal yang lainnya. Jadi dengan kata lain, minder dapat diakibatkan dari adanya penilaian-penilaian diri sendiri yang terlalu rendah.

Salah satu penyebab timbulnya rasa rendah diri pada remaja dalam kaitannya dengan kemampuan belajar adalah karena mereka

selalu dibanding-bandingkan kemampuan diri mereka dengan remaja-remaja lain yang memiliki kemampuan intelektual lebih tinggi, dan jarang dibandingkan dengan remaja lain yang setara kemampuannya. Akibatnya bila mereka mengalami kegagalan, maka mereka menjadi kecewa, putus asa, merasa rendah diri dan akhirnya tidak mau berusaha lagi.

Secara keseluruhan, penyebab timbulnya rasa rendah diri dapat digolongkan menjadi 2, yaitu :

1. Penyebab dari dalam individu, meliputi hal-hal yang berasal dari keadaan fisik dan mental individu yang bersangkutan seperti :
   - Cacat tubuh, baik yang diderita sejak lahir, ataupun cacat tubuh yang disebabkan oleh kecelakaan
   - Adanya sifat-sifat seksual yang berlainan, misalnya saja anak laki-laki yang tingkah lakunya seperti anak perampuan akan sering merasa rendah diri bila bergaul dengan teman-teman sejenis.
   - Adanya kepribadian yang lemah
   - Adanya kelainan-kelainan seperti bau mulut, bau badan, dsb.
2. Penyebab dari luar individu, meliputi hal-hal yang berasal dari luar individu yang bersangkutan seperti :
   - Adanya sikap orang tua yang keliru di dalam mendidik anak-anak. Contoh, terlalu melindungi, terlalu memanjakan, terlalu membebaskan, terlalu otoriter dan sebagainya.
   - Adanya suasana keluarga yang tidak harmonis, seperti orang tua yang sering cekcok, sering kawin cerai, dan sebagainya.
   - Adanya perbedaan status ekonomi sosial. Masyarakat kelas bawah, khususnya dalam berhadapan dengan golongan atas biasanya lebih suka diam dan menunduk karena takut salah, takut kurang sopan, takut melanggar, dsb.
   - Adanya perbedaan ras ataupun suku. Misalnya, anak keturunan Cina yang bersekolah di dalam lingkungan anak-anak pribumi, atau sebaliknya.

PERASAAN-PERASAAN DALAM BERBAGAI SITUASI

A. Perasaan marah

Marah adalah luapan emosi yang tidak terkendali, yang mengakibatkan kerugian bagi dirinya maupun bagi orang di sekelilingnya.

Mengendalian rasa marah, bukanlah perkara yang gampang. Karenanya tidak heran bila marah ini menjadi problem yang besar bagi remaja yang mendambakan keluhuran budi. Orang yang mampu menguasai diri disaat marah, itulah orang yang perkasa (Sabda Nabi Muhammad SAW).

1. Sebab-sebab timbulnya rasa marah
    a. Karena tabiat (watak) dan kebiasaan seseorang sebagai orang yang cepat marah, cepat tersinggung dan mudah marah
    b. Karena besendagurau yang melampaui batas, belebihan, sehingga muncul kata-kata yang menyakitkan hati
    c. Karena perbedabatan yang tidak sehat, dimana masing-masing pihak ingin mempertahankan pendapatnya, sehingga bukan kebenaran yang dicari tetapi kemenangan masing-masing pihak yang akhirnya tejadi gontok-gontokan dan timbullah kemarahan
    d. Karena sombong. Orang yang berhati sombong biasanya tidak senang melihat orang lain lebih baik daripadanya. Jika merasa dipermalukan oleh orang yang dianggao statusnya lebih rendah maka akan cepatlah marahnya
    e. Karena rendah diri. Orang yang rendah diri biasanya cepat tersinggung karena ia merasa selalu terhimpit dan terkucilkan bila ada yang membicaraknnya. Karena

sikapnya yang demikian maka marahnya pun sering timbul.

f. Karena sebab-sebab lain. Misalnya karena tergeser kedudukannya, karena tidak tercapai maksudnya dan sebagainya.

2. Kondisi-kondisi yang menimbulkan marah pada remaja
   a. Kondisi-kondisi di rumah, antara lain :
      - Peraturan tentang cara berpakaian
      - Pengawasan yang ketat
      - Dibanding-bandingkan dengan saudara tentang kemampuannya
      - Perbedaan pendapat antara para remaja dan orang tua
      - Pembatasan-pembatasan dalam berbagai hal
      - Diperlakukan seperti anak kecil
      - Bentrok dengan saudara-saudaranya
   b. Kondisi-kondisi di sekolah, antara lain :
      - Perasaan dendam dan sakit hati
      - Dicemooh oleh teman atau guru
      - Tidka suka kepada guru atau warga sekolah
      - Tugas-tugas dan peraturan sekolah yang terlalu ketat
      - Tugas-tugas sekolah yang terlalu banyak
      - Dibanding-bandingkan dengan murid yang lain
3. Cara mengendalikan marah
   a. Bersikap pemaaf. Orang yang menyadari bahwa manusia itu makhluk yang lemah, sering khilaf dan lupa, maka ia tidak akan gampang marah
   b. Berpikir positif. Bagi orang yang berpikir positif, maka tidak akan cepat momvonis seseorang, tetapi dipikir dulu kenapa seseorang berbuat begitu

c. Rendah hati dan toleransi. Orang yang rendah hati dan toleransi, ia akan suka menghargai orang lain dan suka menahan marah
d. Berangan-angan … betapa buruknya keadaan seseorang yang sedang dalam keadaan marah. Sehingga ia akan berusaha keras untuk dapat mengendalikan rasa marah
e. Senantiasa mengingat akan akibat buruk dari permusuhan, sehingga ia tidak akan gegabah melampiaskan nafsu amarahnya
f. Mengingkatkan keimanan. Orang yang tinggi tingkat keimanannya, ia akan memahami bahwa segala yang terjadi adalah atas kehendaknya dan akan menerima apapun keputusan-Nya

B. Perasaan Takut

Para remaa telah mengalami serangkaian pengalaman panjang yang mempengaruhi naik turunnya rasa takut mereka. Banyak perasaan takut yang timbul karena ancaman-ancaman yang dialaminya mengiringi perkembangan remaja itu sendiri. Rasa takut mungkin disebabkan karena kejadian-kejadian yang berbahaya, karena mimpi, karena harapannya, dan sebagainya.

1. Perasaan takut yang wajar

   Perasaan takut yang umum dan wajar dialami manusia antara lain:

   a. Takut terhadap bermacam-macam binatang
   b. Takut terhadap hal-hal yang berbau gaib
   c. Takut terhadap situasi-situasi berbahaya yang mengancam keselamatannya
   d. Takut yang disebabkan oleh mimpi
   e. Takut kepada orang-orang jahat, seperti perampok atau penculik

f. Takut dalam kegelapan, dsb

2. Perasaan takut yang umumnya dialami remaja

   Selain hal tersebut di atas para remaja umumnya mengalami rasa takut pada situasi sebagai berikut:

   a. Takut dicemooh oleh teman atau guru
   b. Takut dan cemas dimarahi oleh guru
   c. Takut dan cemas terhadap kegagalan cita-cita
   d. Takut menyakiti hati orang lain
   e. Takut dan cemas menurun reputasi dan popularitasnya
   f. Takut dalam hubungan-hubungan dengan lawan jenis
   g. Takut terhadap kelebihan atau kekurangan berat atau tinggi badan
   h. Khawatir yang berkaitan dengan mendapatkan sekolah atau pekerjaan

3. Jurus mengatasi rasa takut

   Rasa takut merupakan kesan atau perasaan ketidaksanggupan seseorang dalam menghadapi situasi yang belum terjadi. Suatu rencana yang terus ditunda biasanya salah satu penyebabnya adalah rasa takut. Berikut ini jurus mengatasi rasa takut dalam menghadapi situasi:

   a. Persiapkan mental kita sebaik-baiknya untuk menghadapi situasi dan suasana tertentu
   b. Pelajari dan persiapkan sebaik-baiknya untuk menghadapi suasana tertentu. Cotoh jika akan ulangan, maka persiapkan baik-baik dengan belajar sesuai dengan pokok bahasan yang akan diulangankan
   c. Pupuk dan binalah rasa percaya diri. Percaya diri itu akan timbul jika yakin memiliki keahlian yang dapat ditampilkan. Karenanya berbuatlah sesuatu yang dapat menambah rasa percaya diri

d. Hadapi dan kerjakan apa yang ananda takuti. Maka rasa takut akan berangsur hilang karena rasa takut hanyalah hayalan belaka. Mengapa kita harus takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi?

C. Perasaan malu

Orang pemalu ialah orang yang takut kepada orang lain karena mungkin mereka selalu tidak yakin akan diri mereka sendiri atau merasa canggung dan gelisah bila berhadapan dengan orang lain. Akibatnya ia tak dapat menikmati suka-dukanya bergaul dengan orang lain, karena selalu dirintangi oleh suatu keadaan yang tegang terus menerus.

Harus kita sadari bahwa sesungguhnya sifat pemalu itu diciptakan oleh diri sendiri. Biasanya rintangan ini berasal dari pengalan masa kanak-kanaknya yang tidak menyenangkan dan kurangnya diberi kesempatan bicara atau berdebat oleh orang tua atau anggota keluarganya.

Untuk mengatasi perasaan malu berikut ini beberapa petunjuk :

1. Temukan sebab-sebab rasa malu itu timbul, dan bagaimana mempengaruhinya. Contoh : jika ananda suka dikesunyian, maka berusahalah sedikit demi sedikit untuk berada di keramaian.
2. Jika merasa gelisah berada di antara orang lain karena malu, maka harus jujur mengakuinya (jangan dipaksanakan). Namun sedikit demi sedikit hendaknya mencari kesempatan bertemu dengan orang lain, tak peduli betapa canggungnya saat mula-mula melakukannya. Untuk permulaan bertemu tidak harus dengan banyak orang. Masuklah ke dalam kegiatan-kegiatan yang memberi peluang untuk dapat bergaul dan menjalin tali persaudaraan dengan orang lain.

3. Jika malu atau gugup menghinggapi saat sedang berbicara di depan umum, maka kendorkan otot-otot dan kendorkan pula ketegangan pikiran dengan cara mengambil napas dalam-dalam, tahan dan lepaskan/lemaskan.
4. Hilangkan kekhawatiran bahwa orang lain memperhatikan dan mencela Ananda. Anggaplah mereka terlalu sibuk dengan urusan masing-masing dan tidak sempat memperhatikan atau mencela kita.
5. Bersikaplah wajar, kendalikan keinginan Ananda untuk dikagumi karena hal ini hanya akan membuat penampilan ananda jadi canggung
6. Kendalikan desakan perasaan yang membuat keinginan agar setiap orang yang Ananda jumpai itu suka dan tertarik kepada Ananda
7. Kendalikan perasaan Ananda untuk mengharapkan simpati dari orang lain dan jangan terus menerus memperlakukan teman sebagai tempat menumpahkan segala penderitaan ananda, atau mengharapkan ananda dapat memonopoli perhatiannya. Perasaan itu sangat mempengaruhi suasana komunikasi, dan perasaan yang menyertai perilaku tersebut perlu dikendlaikan agar tidak menghambat komunikasi. Perasaan yang tidak terkendali melahirkan emosi yang berlebihan. Misalnya : phobia, berbuat sadis karena benci, terlalu melindungi, terlalu menyayangi, cemburu buta, terlalu jengkel, dsb

---

TUNTUTAN HIDUP BERSIH

Dalam kehidupan bermasyarakat kebersihan merupakan hal yang sangat penting, misalnya kebersihan lingkungan yang menjadi tanggungjawab bersama. Setiap orang menggunakan fasilitas umum wajib turut menjaga kebersihannya. Kebersihan harus tercermin dalam kehidupan sehari-hari.

Budaya hidup bersih merupakan kebutuhan hidup bagi manusia, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial wajib memelihara kebersihan. Sebagai makhluk sosial wajib memelihara kebersihan lingkungannya dan sebagai makhluk sosial wajib menjaga kebersihan diri baik jasmaniah maupun rohaniah. Kebersihan jasmaniah antara lain meliputi kebersihan badan, pakaian, tempat tidur, dan lain-lain. Sedangkan kebersihan rohaniah yaitu bebas dari penyakit AIDS (Angkuh, iri, dengki, dan sombong).

Dalam topik ini terbatas menjelaskan tentang kebersihan jasmaniah yang meliputi kebersihan badan, pakaian, dan tempat tidur.

1. Kebersihan badan

Setiap hari mempunyai aktivitas yang beraneka ragam yang menuntut keluarnya energi. Semakin banyak mengeluarkan energi berarti semakin banyak tubuh mengeluarkan kotoran. Sebagai orang yang beriman harus meyakini bahwa hidup bersih merupakan salah satu perintah Tuhan Yang Maha Esa. Sebagai hamba Tuhan kita wajib melaksanakan perintahnya. Bersih berarti bebas dari kotoran dan kuman. Di dunia kesehatan bersih identik dengan sehat. Apabila sehari tidak membersihkan badan begitu banyak kuman dan kotoran yang menempel di

badan. Selama tubuh dalam keadaan kotor kurangilah sempurna menjalankan ibadah.

2. Kebersihan pakaian

Kebersihan pakaian erat hubungannya dengan kerapian dan keindahan. Pakaian yang bersih meskipun tidak baru akan nampak rapi dan indah serta akan menyejukkan bagi yang memandangnya, daripada pakaian yang baru tetapi tidak bersih. Untuk itu perlulah mencuci dan menyetrika pakaian.

3. Kebersihan tempat tidur

Setelah seharian melakukan aktivitas sudah sewajarnya tubuh butuh istirahat. Istirahat merupakan hal yang cukup penting dalam kehidupan, sebagai pelajar idealnya sehari semalam delapan jam dimanfaatkan untuk istirahat (tidur). Agar nilai tidur bisa memperoleh hasil yang optimal kebersihan tempat tidur dan sekitarnya perlu dijaga dengan cara menyapu ruangan dan mengganti seprei maupun sarung bantal.

Bagian tubuh yang membutuhkan perawatan khusus antara lain meliputi berikut ini:

1. Rambut
2. Mulut dan gigi
3. Telinga
4. Mata
5. Kuku
6. Hidung
7. Kulit

Hal tersebut di atas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Rambut

Untuk mendapatkan rambut yang indah perlu melaksanakan hal berikut ini:

a. Keramas dengan shampoo

b. Pemotongan atau pangkas rambut secara teratur
c. Pemakaian minyak rambut (bila perlu)
d. Perawatan rambut secara teratur

2. Mulut dan gigi

Cara perawatan gigi dan mulut dapat dilaksanakan dengan cara berikut ini:

a. Gosok gigi secara teratur
b. Menghindari makanan penyebab rusaknya gigi dan bau mulut
c. Diperiksakan ke dokter gigi atau ke Puskesmas bila ada gangguan

3. Telinga

Cara perawatan telinga dapat dilaksanakan dengan cara berikut:

a. Membersihkan dengan kapas pembersih telinga atau catton bat secara teratur
b. Menghindari bunyi-bunyian yang memekakkan telinga atau suara keras.
c. Pergi ke dokter THT bila ada gangguan pendengaran

4. Mata

Cara perawatan mata dapat dilaksanakan dengan cara sebagai berikut:

a. Makan makanan yang banyak mengandung vitamin A
b. Mencuci mata dengan *boor water* secara berkala
c. Selalu menyediakan obat tetes mata sebagai pertolongan pertama
d. Tidak melaksanakan kerja mata

5. Kuku

Perawatan kuku dilaksanakan dengan pemotongan dan pembersihan secara teratur (paling tidak satu minggu sekali dipotong dan dibersihkan)

6. Hidung

Perawatan hidung dilaksanakan dengan menghindari dari segala sesuatu penyebab gangguan hidung misal : debu, udara kotor, bau-bauan yang menyengat, dll.

7. Kulit

Untuk mencegah terjadinya infeksi dan jamur perlu menggunakan sabun anti septic setiap mandi, di samping itu untuk menjaga kelembaban kulit perlu pemakaian lotion.

A. Manfaat Menjaga Kebersihan

Manfaat menjaga kebersihan bagi kehidupan kita sehari-hari antara lain seperti berikut ini:

1. Dapat memperpanjang harapan hidup, yang berarti bahwa dengan membiasakan diri hidup bersih dapat mencegah timbulnya penyakit.
2. Dapat mewujudkan keindahan, kesehatan, dan kebahagiaan.
3. Dapat mewujudkan kerapian dan keteraturan dalam kehidupan.

Bersih itu indah. Bersih itu rapi. Bersih itu Sehat

MEMBIASAKAN DIRI UNTUK HEMAT

Yang dimaksud hidup hemat ialah berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam melakukan segala sesuatu sehingga tidak terlalu palit dan tidak terlalu boros. Dengan kata lain hidup hemat adalah hidup secara sederhana.

Anak sekolah di jaman sekarang ini tentu tidak bisa lepas dengan uang saku, yaitu jatah dari orang tua / wali yang dapat digunakan untuk transport atau uang jajan di sekolah.

Sebagai remaja yang akan tumbuh menuju dewasa, para siswa SMP hendaknyalah mulai mengenal, memahami kemudian mengembangkan kehidupan mendiri secara emosional, sosial dan ekonomi. Sebagai anak sekolah salah satu latihan hidup mandiri dapat dimulai dengan mengelola uang saku yang di berikan oleh orang tua dengan berpedoman pada pola hidup hemat. Bagaimana caranya? salah satunya adalah dengan mengisikan sebagian uang jajan yang kita miliki. Kita juga belajar menyusun kebutuhan-kebutuhan kita, misalnya: kebutuhan harian, kebutuhan jajan berkala (insidentil). Kebutuhan harian misalnya: jajan pada waktu istirahat, transport (angkot). Kebutuhan berkala misalnya: iuran. kelas, membeli buku, mengerti ada promosi, iuran bunga tabor, membesuk teman yang sakit, dan sebagainya. Bagaimana jika uang sakunya pas-pasan? hal itu bukan halangan tetapi bagi kita untuk bisa mengatur keuangan. Mungkin kita bisa mencari tambahan uang saku dengan kerja sore hari. Apa yang dapat dikerjakan anak usia kelas VIII SMP.

Banyak cara yang sudah banyak dilakukan oleh teman-temanmu sebaya yang kurang mampu atau ekonominya lemah. Seperti ada yang loper Koran di pagi pagi buta, ada yang ikut berjualan produk kerajinan tertentu, ada yang bekerja di warung makan, sepulang sekolah, ada yang berjualan barang bekas untuk disetor dan didaur ulang. Itu semua sebagai

gambaran buat kita bukan berarti setiap siswa harus bekerja namun tidak ada jeleknya kita mengenal jenis -jenis pekerjaan tersebut. Mengenal dan memahami bahwa rekan-rekan kita yang mencari uang saku sendiri dengan bekerja seperti contoh di atas, akan timbul sikap tenggang rasa kasih sayang, toleransi (tepo sliro), juga akan menumbuhkan rasa syukur kita j kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Kaitannya dengan penerapan kehidupan sosial adalah: kita bisa hidup mandiri, sehingga tidak kesulitan dalam adaptasi dengan lingkungan kita. Karena kita terbiasa berlatih, orang terbiasa dengan kehidupan mandiri tidak akan kesulitan bila suatu saat mengalami kekurangan. Tidak akan terkejut, tapi bila terbiasa hidup dengan secara kecukupan, tanpa mau berlatih mandiri, maka akan merasakan tekanan yang berat jika suatu saat ditimpa musibah atau mengalami kekurangan. Maka marilah kita gunakan kesempatan sebelum datangnya kesempitan, kita gunakan masa kaya sebelum datangnya masa miskin, kita gunakan masa muda sebelum masa tua, juga masa sehat kita sebelum datangnya sakit. Mumpung masih ditunggui orang tua, ingat orang tua entah cepat atau lambat akan meninggalkan kita. Mumpung masih 'ada tokoh masyarakat desa/ kampung kita, dari mereka kita mampu belajar masalah sosial, suatu saat kita harus siap menghadapi berbagai kehidupan yang akan datang.

MENGENAL KEMAMPUAN DIRI UNTUK MERAIH PRESTASI

Beberapa pengertian :

- Bakat : Anugrah Tuhan Yang Maha Esa kepada setiap manusia, berupa kemamuan dasar yang masih terpendam. Bakat masih berupa bibit atau bahan yang akan berkembanga apabila didukung oleh lingkungan. Tuhan menganugrahkan bakat kepada seseorang dilengkapi minat.
- Minat : Kecenderungan seseorang atau rasa suka seseorang terhadap sesuatu
- Potensi : Kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan
- Kemampuan : Kecakapan yang diperoleh dari latihan-latihan
- Prestasi : Kemampuan dalam bidang tertentu yang dioptimalkan

Cermatilah cerita berikut :

Bu Ita adalah seorang perawat kesehatan. Selain bertugas melakukan perawatan langsung kepada masyarakat juga memberi bimbingan di bidang kesehatan baik di rumah sakit, klinik, UKS maupun Puskesmas. Di rumah ia juga selalu siap memberikan bantuan kepada yang memerlukan, kadang-kadang bahkan dalam waktu yang mendadak dan berada jauh di pelosok. Namun ia melakukan dengan sungguh-sungguh, senang hati dan sabar. Dalam pekerjaannya itu ia selalu berhasil dengan baik, tidak pernah mengecewakan orang. Ia juga mempunyai pengetahuan yang luas tentang obat-obatan, gizi dan lain-lain, karena di tengah kesibukannya sebagai perawat, ia masih menyempatkan diri untuk membaca buku kesehatan untuk menambah wawasannya.

Dari contoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwa bakat/minat dan kemapuan sangat membantu dalam keberhasilan suatu pekerjaan/karir.

Bagaimana kita mengetahui bakat, minat sehingga dapat menjadi prestasi?

Melihat bakat dan minat yang dianugrahkan Tuhan kepada kita tidaklah mudah. Tidak bisa dengan teropong atau kaca pembesar kemudian dapat terlihat. Pada umumnya ada dua cara yang dapat dilakukan yaitu, pertama melalui tes psikologi dan yang kedua melalui pemahaman diri. Pemahaman diri adalah suatu proses memahami diri sendiri tentang kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Biasanya yang kita pahami dulu adalah minat. Kita punya kecenderungan atau rasa suka kepada bidang apa, tentang apa dan melakukannya bagaimana. Setelah diketahui dicoba dan dilatih terus berulang-ulang dengan kesabaran dan ketekunan hingga hasilnya kelihatan. Kalau kita berbakat dalam bidang itu kita akan merasa senang mengerjakannya dan akan dengan cepat bisa menguasai, dibanding dengan orang yang tidak memiliki bakat dalam hal tersebut. Menjajagi bakat memerlukan waktu dan proses yang cukup lama. Semakin sering dilatih, bakat akan lebih cepat tampak. Bakat akan tampak melalui beberapa tahapan. Mula-mula berupa potensi. Kalau hal ini dilatih terus dan mendapat dukungan dari lingkungan maka akan muncul menjadi kemampuan. Kemampuan dioptimalkan lagi akan menjadi prestasi.

Prestasi diharapkan lebih mudah menjadi karir. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini.

1. Ani mempunyai bakat suara. Sejak kecil Ani mempunyai kesukaan mendengarkan lagu dan suka menirukan, lama-lama suka menyanyi. Kalau ada acara yang menampilkan lagu-lagu Ani selalu memperhatikan dan menirukan (Ani mempunyai minat menyanyi).
2. Ani ingin dapat menyanyi seperti penyanyi yang ditontonkan di TV atau sering didengarnya di radio. Muali SD Ani sering latihan

menyanyi. Kadang-kadang sendiri, kadang-kadang bersama temannya. Kegiatan tersebut akhirnya menjadi kegemaran/hobi. Melihat hobi Ani demikian itu, guru keseniannya menyampaikan kepada orang tuanya bahwa Ani sangat berpotensi dalam bidang menyanyi (Ani mempunyai potensi menyanyi).

3. Orang tua Ani sangat gembira mendengar hal tersebut dan selalu memberi dukungan atau dorongan. Berbagai kesempatan, baik latihan maupun lomba yang ada di lingkungan sekolah atau di luar sekolah tidak pernah ditinggalkan Ani. Akhirnya kerja kerasnya membuahkan hasil yang patut dibanggakan. Pada saat duduk di bangku SMP Ani sering "show di acara-cara radio maupun TV". (Ani mempunyai kemampuan).
4. Keberuntungan Ani semakin besar setelah ada produser yang menggarap kemampuannya. Bersama 2 orang temannya, membentuk grup "Trio Pretty" yang sangat terkenal. (Ani mencapai prestasi).

Ani kini sedang naik daun. Namanya terkenal bukan hanya di negeri sendiri tetapi sampai ke manca negara. Ani telah berhasil mencapai karirnya.

Untuk mempermudah pemahaman diri kita tentang minat dan kemampuan yang meliputi bidang akademis dan non akademis, perhatikan contoh dibawah ini!

No	Nama	Minat		Kemampuan	
		Akademis	Non Akademis	Akademis / Nilai	Non Akademis
1	Budi	IPS Bhs Indonesia	Berorganisasi	IPS : 8 Bhs : 9	Pengurus Osis
2	Rina	Matematika IPA Elektro	Komputer	Matematika : 7 IPA : 8 Elektro : 8	Menguasai program Windows
3	Nini	Bhs Inggris KTK Tata Busana	Menjahit Menyanyi Menari	Bhs. Inggris : 7 KTK : 8 Tata Busana : 9	Bisa menjahir baju sendiri
4	Didik	Olahraga IPS PPKn	Sepakbola Tinju	Olahraga : 9 IPS : 7 PPKn : 8	Sudah masuk klub sepak bola

---

MAKNA DAN TUJUAN HIDUP

Apakah benar, manusia di dunia ini mempunyai makna dan tujuan hidup? Ataukah sesungguhnya hidup ini terjadi secara kebetulan belaka tanpa makna apapun dan tanpa tujuan sama sekali?

Semua manusia tanpa terkecuali, pasti akan mati. Bila demikian, lalu apa sebenarnya yang akan dituju oleh manusia di alam dunia ini? Apakah manusia hidup semata-mata hanya untuk bekerja, berumahtangga, bersenang-senang dengan harta yang dimilikinya? Atau berkeluh kesah dengan kemiskinannya, kemudian ia lalu mati tidak berdaya?

Apakah setelah mati manusia ia akan hilang menguap seperti halnya api obor yang padam? Atau apakah manusia yang dilahirkan dalam ketiadaan itu akan mati dalam ketiadaan pula?

Bila ya, apakah berarti hidup manusia di dunia ini sia-sia belaka? Tentulah tidak demikian. Allah telah berfirman: “bahwa manusia akan terus ada dan tidak akan pernah menghilang atau menguap. Manusia akan menjalani hidup abadi di akhirat kelak”.

Dengan demikian, jelaslah bawah sesungguhnya yang dituju oleh semua manusia adalah akhirat. Cepat atau lambat, suka atau tidak suka, semua manusia pasti akan menuju kesana.

Firman Allah berikut ini menjelaskan lebih jelas tentang tujuan hidup :

1. Apakah kalian mengira bahwa Kami menciptakan kalian sia-sia dan bahwa sesungguhnya kalian tidak akan kembali kepada Kami?
2. Apakah manusia mengira bahwa ia akan dibiarkan begitu saja tanpa pertanggungjawaban?

3. Sesungguhnya hari kiamat akan datang, dan Aku merahasiakan waktunya agar tiap-tiap diri dibalas dengan apa yang diusahakannya
4. Bahwa kehidupan dunia ini merupakan senda gurau dan main-main, dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenar-benarnya kehidupan
5. Sesungguhnya orang-orang yang tidak percaya kepada kehidupan akhirat, Kami sediakan bagi mereka adzab yang pedih

Dari keterangan singkat yang diuraikan di atas, bila direngungkan baik-baik, makna yang tersirat sangatlah dalam. Pahamilah hal tersebut baik-baik, karena hal itu merupakan fundamen yang paling mendasar untuk dapat menemukan atau mengartikan kebenaran hidupa yang hakiki.

Masa remaja, dipandang sebagai periode yang sangat penting dalam kehidupan beragama, karena pada masa remaja merupakan saat "penyandaran", artinya saat dimana keimanan yang tadinya bersifat pinjaman kini menjadi miliknya sendiri. Dalam beberapa kelompk keagamaan terdapat anggapan, bahwa masa remaja adalah suatu masa dimana seseorang telah matang untuk bertobat atau hidup siap untuk memasukkan dirinya ke dalam agama dengan lebih pasti, dibandingkan dengan masa kanak-kanak.

Di sisi lain, masa remaja dipandang sebagai periode yang sangat labil seiring dengan perkembangan logika yang mulai kritis dan mulai mencari identitas diri. Oleh karena itu jika seorang remaja pada periode ini kurang bimbingan dalam masalah agama, dia akan mudah goyah, ragu-ragu dalam keimanannya bahkan mungkin dapat beralih keyakinan atau beralih agama.

Nah, sekarang bagaimana dengan Ananda? Seberapa jauh Ananda memahami makna kehidupan? Bagaimana Ananda menyikapi masalah hidup dan kehidupan ini?

1. Membiasakan Berlaku Jujur

Di jaman yang penuh persaingan ini, kejujuran hanyalah dianggap simbol belaka. Orang tak lagi percaya kejujuran membawa mujur, bahkan ada pepatah (sesat) yang mengatakan jujur berarti hancur.

Sudahkah Ananda membaca koran hari ini? Atau melihat berita di TV? Banyak berita tentang tertangkapnya para koruptor dan para pelaku kejahatan lainnya. Jika dulu penjara dipenuhi oleh tokoh politik yang sedang memperjuangkan negeri ini, maka kini penjara penuh dengan para pengkhianat negeri ini. Semua itu karena salah mengartikan makna kejujuran.

Benarkah jujur membawa mujur? Ataukah sebaliknya? Ikutlah urutan berikut ini dengan seksama.

a. Kejujuran sebagai nilai luhur

Jujur berarti mengemukakan sesuatu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Jujur sangat berdekatan dengan benar, dan sebaliknya bertentangan dengan bohong atau munafik. Orang yang berlaku jujur sudah dipastikan bahwa dia merasa benar, karena benar itu adalah sesuatu yang sesuai dengan kejadian dan keyakinan. Orang yang berkata sesuatu yang sesuai dengan kejadian dan keyakinan. Orang yang berkata dan bertindak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya baik kejadian, keyakinan atau kepercayaan, maka akan terlepas dari beban batin.

Fakta inilah yang mendorong orang untuk menyakini bahwa kejujuran adalah nilai luhur yang pantas untuk dijunjung tinggi walaupun tidak semura orang mampu melaksanakannya. Allah Yang Maha Kuasa tidak semua tanggung-tanggung memberi nilai pada kejujuran dengan firman-Nya : “Wahai orang yang beriman, taqwalah kepada Allah dan beradalah kamu bersama orang yang jujur” (Q.S. At-Taubah 119). Jadi, orang yang beriman dan

bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa akan aman berada di lingkungan orang-orang yang jujur.

b. Membiasakan menjunjung tinggi nilai kejujuran

1. Sikap jujur adalah perilaku yang tidak suka berbohong dan tidak suka berbuat curang, berkata apa adanya sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Contoh : berkata sesuatu dengan tidak menambah atau mengurangi apa yang kita dengar, dan apa yang kita lihat.
2. Sikap jujur harus senantiasa kita wujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Yakni dalam berkata, bekerja dan bertingkah laku. Contoh :
   - Tidak menyontek waktu ulangan
   - Berkata jujur ketika membela teman
   - Mengembalikan barang yang bukan milik kita kepada pemiliknya, dsb
3. Manfaat kita berbuat jujur antara lain adalah :
   a. Akan dipercaya orang, orang akan mudah percaya kepada kita jika kita selalu jujur tetapi jika kita suka berbohong maka orang akan sulit mempercayai kita.
   b. Disenangi banyak teman. Siapa orangnya yang tidak suka sama sama orang yang jujur dan suka membela kebenaran
   c. Meperkokoh persaudaraan antar teman. Karena orang yang jujur tidak akan mengkhianati temannya sendiri
4. Untuk mewujudkan kejujuran diperlukan sikap-sikap sebagai berikut :
   a. Tepat janji; artinya selalu menepati janji, bertanggungjawab terhadap apa yang telah diucapkan dan disepakati
   b. Amanah: artinya dapat dipercaya dan selalu mewujudkan apa yang telah disepakati bersama.

c. Bijaksana: artinya selalu mengedepankan pemikiran yang matang dan tidak inign merugikan siapapun.
d. Lugas: artinya sikap dan perilaki yang selalu menunjukkan sesuatu apa adanya dan tidak dibuat-buat
e. Sabar: artinya sikap yang tenang dalam menghadapi dan menerima apa pun
f. Rajin: artinya suka bekerja keras atau belajar giat dan berusaha keras melakukan kegiatan sampai tercapai tujuan
g. Ulet: artinya tidak mudah putus asa atau tidak mudah menyerah terhadap berbagai hambatan dan rintangan yang dihadapi
h. Kehati-hatian: artinya bersikap hati-hati, cermat dan teliti
i. Berpikir jauh ke depan: artinya selalu berpikir untuk jangka panjang dan hari esok yang lebih baik

c. Kejujuran dalam bohong

Ada pepatah Inggris yang berbunyi “Tell a lie find the truth” (ucapkan satu bohong untuk memancing sesuatu kebenaran). Pepatah ini menunjukkan bahwa kebenaran tetap di atas segalanya. Dalam keadaan tertentu atas pertimbangan akal budi yang sehat, demi mencapai kebenaran diperbolehkan untuk menggunakan kebohongan.

Dalam ajaran Islam juga tidak ada bedanya, dikenal dengan istilah ruhshah (keringanan yang diberikan Tuhan) yaitu: barang yang dihukumkan haram, karena untuk membela sesuatu yang lebih mulia (umpamanya jiwa manusia) bisa berubah jadi halal. Tetapi materi barang itu itu tetap haram. Bohon semacam ini oleh orang Inggris disebut white lies (bohong putih).

Nabi memberi contoh penggunaan bohong semacam ini untuk mendamaikan orang yang bertengkar. Pada yang satu dikatakan, lawannya telah menyesal dan mohon maaf, pada yang

lain (musuhnya) juga dikatakan demikian padahal sebenarnya tidak. Nilai yang dibela dalam hal ini adalah silaturahmi. Silaturahmi atau ingin damai dengan orang lain adalah suatu kejujuran yang lebih mulia dibanding dengan pertengkaran atau permusahan.

MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI

Kepercayaan diri merupakan keyakinan diri seseorang yang merasa mampu melakukan sesuatu seperti yang diharapkan. Keyakinan itu muncul karena ia mampu mengukur benar kemampuannya. Jadi tidak asal dan merasa sok bisa, atau hanya ingin mencoba-coba.

Kepercayaan diri pada remaja banyak dipengaruhi oleh perubahan-perubahan yang terjadi. Telah dibahas sebelumnya bahwa masa remaja banyak mengalami perubahan fisik maupun psikis. Terkadang perubahan tersebut dipandang sebagai sesuatu yang mengganggu dirinya.

Contoh: perubahan suatu pada laki-laki remaja akan mengganggu (malu) dikala dia bicara, atau perubahan bentuk tubuh, perubahan berat badan, mulai tumbuhnya jerawat akan sangat mempengaruhi kepercayaan dirinya terutama ketika harus tampil dihadapan teman-temannya.

Oleh karena pada periode ini seharusnya para remaja mendapat cukup informasi agar dapat memahami bahwa perubahan yang terjadi adalah wajar sebagai suatu proses tumbuh-kembang yang alami.

Menerima apapun kelebihan atau kekurangan diri yang dimiliki, merupakan hal yang paling bijak agar kepercayaan diri tetap eksis dan dapat tampil secara wajar dalam penyesuaian dirinya dengan lingkungan.

Dibawah ini ciri-ciri orang yang percaya diri :

1. Optimis

   Ia selalu memiliki harapan yang positif menghadapi segala hal. Kalau pernah gagal, ia punya keyakinan bahwa kegagalan itu

sifatnya sementara dan dapat diatasi dengan melakukan tindakan tertentu. Sikap positifnya ini muncul karena ia memiliki pandangan ke depan.

2. Ambisi yang tepat

   Ambisi adalah dorongan untuk mencapai sukses. Memiliki ambisi yang tidak berlebihan berarti memiliki dorongan dan berusaha untuk mencapainya, tetapi tetap memiliki pertimbangan dan perhitungan tertentu, serta tidak membabi buta.

3. Tidak egois

   Dia tidak selalu berorientasi pada dirinya sendiri, tetapi mampu memperhatikan dan memperdulikan orang lain. Ia punya tanggungjawab, simpatik, dan siap memberi bantuan. Bahkan ia tidak akan merasa tersaingi kalau orang yang ditolongnya lebih maju.

4. Toleran

   Toleran berarti punya sikap, menghargai pendirian yang berbeda atau bertentangan dengan pendiriannya sendiri. Tidak perlu baginya untuk membuat orang lain harus seperti dia. Apalagi kalau sampai menunjukkan bahwa dia adalah orang yang berpengaruh.

5. Tidak berlebihan

   Ia mampu menampilkan dirinya secara wajar dan apa adanya tanpa rasa malu. Ia juga tidak perlu menutup-nutupi kekurangannya dengan cara menarik perhatian orang.

   Menumbuhkan rasa percaya diri sebaiknya dilakukan sejak dini, mulai dari kecil di lingkungan keluarga. Orang tua mempunyai peran yang sangat besar dalam menumbuhkan dan mengembangkan rasa percaya diri pada putra/putrinya.

   Ada lima hal pokok yang disarankan bagi orang tua untuk menumbuhkan rasa percaya diri putra/putrinya yaitu :

1. Jangan pelit pujian. Pujian merupakan hal termurah yang dapat dilakukan, namun berdampak positif amat besar bagi perkembangan rasa percaya diri pada anak
2. Sesekali berilah hadiah. Pemberian hadiah dilakukan atas prestasi kera yang dihasilkannya, dengan tujuan untuk memotivasi. Namun hendaknya diingat agar tidak menawarkan hadiah untuk sikap tertentu yang diinginkan karena bisa-bisa mereka melakukan sesuatu karena memburu hadiah. Oleh karena itu pujian lebih baik daripada pemberian hadiah.
3. Biarkan anak memilih. Contoh memilih warna baju yang disukai, memilih jenis les yang diinginkan, memilih ekstra kurikuler yang diikuti, dsb. Selanjutnya hargai pilihan mereka dan jangan campur tangan terhadap hasil yang diperolehnya. Agar mereka paham bahwa baik buruknya suatu pekerjaan tergantung mereka sendiri.
4. Latihlah anak untuk memecahkan masalah. Jika anak ada kesulitan atau ada beda pendapat dengan guru, wajar jika orang tua ingin membantu membelanya, namun membiarkan anak untuk belaar mengatasi masalahnya sendiri akan sangat membantu kesuksesannya kelak. Kesalahan merupakan bagian dari proses belajar.
5. Bantu anak dalam menetapkan tujuan. Anak perlu mengetahui tujuan dari sesuatu yang mereka lakukan. Dengan mengetahui hal ini anak dapat lebih serius mengerjakannya. Karena itu membantu anak menentukan tujuan merupakan kunci sukses mereka.

MENJALANKAN POLA HIDUP SEHAT

Hidup sehat memiliki arti hidup dengan keadaan bebas dari penyakit cacat dan kelemahan, yang meliputi badan, mental dan sosial. Pola memiliki makna kerangka, urutan atau bentuk. Dari batasan tersebut orang dikatakan hidup sehat bila seperti berikut :

1. Terbebas dari penyakit badan, penyakit mental dan penyakit sosial.
2. Terbebas dari cacat fisik, cacat mental dan cacat sosial
3. Terbebas dari kelemahan badan, lemah mental dan lemah sosial.

Penyakit badan dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni penyakit menular dan penyakit tidak menular. Penyakit menular yakni penyakit yang dapat berpindah dari seseorang ke orang lain. Penularan penyakit jenis ini bisa melalui manusia, hewan, tumbuhan, maupun benda mati. Penyebab penyakit menular adalah bibit penyakit yang berupa basil, bakteri maupun virus. Masuknya bibit penyakit ke dalam tubuh melalui seperti berikut ini :

1. Jalan pernafasan (udara)
2. Pencernaan makanan (makanan dan minuman)
3. Permukaan kulit (sentuhan)

Contoh penyakit menular yang masuknya (ke dalam tubuh) melalui jalan pernafasan

1. Influeansa
2. Dyptheria
3. Tuberculosa (TBC)
4. Batuk
5. Cacar
6. Dan lain-lain

Contoh penyakit menular yang masuknya ke dalam tubuh melalui alat pencernaan.

1. Thypus
2. Parathypus A, B dan C
3. Cholera
4. Desentry
5. Cacing hati
6. Cacing perut

Contoh penyakit menular yang masuknya ke dalam tubuh melalui penularan kulit.

1. Malaria
2. Pes
3. Tethanus
4. Panu
5. Framboesia
6. Lepra
7. Cacing tamang
8. Dan lain-lain.

Penyakit Tidak Menular

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang diderita seseorang, tetapi tidak menular. Penyebabnya adalah sebagai berikut :

a. Penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi

1) Rabun senja karena kekurangan vitamin A
2) Beri-beri karena kekuarangan Vitamin B
3) Sariawan karena kekurangan vitamin C

b. Penyakit karena alergi yang timbul karena seseorang tidak tahan terhadap sesuatu

1) Alergi karena makanan udang, telor, ikan laut dan lain-lain
2) Alergi terhadap udara dingin
3) Alergi terhadap obat-obatan

c. Penyakit yang disebabkan kelainan kelenjar getah bening

1) Gondok

2) Kencing manis

d. Penyakit keturunan

Contohnya hemofil, epilepsy, leukemia

b. Penyakit karena kecelakaan

c. Penyakit karena keracunan

Seperti keracunan makanan, minuman, obat-obatan dan lain-lain.

g. Penyakit tumor

Yaitu pertumbuhan jaringan yang di luar kebiasaan, baik yang ganas maupun yang lunak.

Penyakit Mental

Untuk memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal, maka seseorang harus terbebas dari penyakit fisik dan mental. Orang yang sehat mentalnya memiliki tanda-tanda seperti berikut :

a. Tingkah lakunya normal

b. Dapat menyesuaikan diri

c. Dapat berpikir sesuai dengan kenyataan

d. Memiliki kepribadian utuh

Seseorang yang sakit mentalnya, menunjukkan salah satu atau beberapa tanda yang menyimpang dari perilaku normal.

Beberapa penyakit mental yang perlu kita perhatikan antara lain seperti berikut :

1. Kecemasan

2. Phobia : ketakutan terhadap sesuatu yang tidak rasional

Gangguan kecemasan sangat umum terjadi tidak pandang usia. Kecemasan ada normal sebagai pertahanan diri ada juga yang patalogis artinya sudah menjadi penyakit.

Tanda-tanda gangguan kecemasan adalah seperti berikut :

a. Kekhawatiran yang terus menerus dan berlebihan
b. Sulit mengendalikan ketakutan
c. Terjadi ketegangan otot seperti gemetar, gelisah, mudah lelah, pusing, tot leher sakit
d. Saraf otonom hiper aktif
e. Sulit konsentrasi, pikiran kosong, mudah terkejut.

Phobia merupakan gangguan mental yang berupa rasa takut yang tidak normal dan tidak rasional. Contohnya phobia terhadap binatang, alam, daerah dan situasi tertentu.

Penyakit Sosial

Penyakit sosial yang harus kita hindari adalah sebagai berikut :

a. Reaksi yang berlebihan

   Bersikap agresif, aktif tidak dapat tenang, dan sulit memusatkan perhatian pada sesuatu hal dalam waktu yang lama.
b. Reaksi menarik diri yang berlebihan

   Seperti sering menyendiri, melamun, sangat pemalu, dan mudah tersinggung
c. Reaksi anti sosial

   Berperilaku yang selalu bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, seperti suka mencuri, melawan orang tua, dan lain-lain

Penyakit Fisik

Cacat fisik/badan dapat disebabkan karena penyakit, kecelakaan, ataupun dibawa sejak lahir. Cacat fisik dapat dikelompokkan sebagai berikut :

a. Tuna netra, yakni gangguan pada indera mata, sehingga mata tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya.
b. Tuna wicara, yakni gangguan pada alat-alat artikulasi sehingga perkembangan bahasa lisan tidak optimal.
c. Tuna rungu, yakni gangguan pada indera pendengar, sehingga telinga tidak berfungsi. Bila gangguan telinga ini diderita sejak lahir, maka anak tersebut past tuna wicara atau bisu.
d. Tuna daksa, yakni gangguan pada organ kaki ataupun tangan, sehingga salah satu atau kedua organ tersebut tidak berfungsi.

Cacat Mental

Ketidaknormalan mental, biasanya disebabkan oleh factor intelegensi. Ada juga penyebab lain yakni kejadian yang mengguncangkan jiwanya atau traumatic. Cacat mental yang disebabkan karena lemahnya intelegensi dan kejadian traumatic seperti berikut ;

a. Amentia atau lemah pikiran

1) Idiot, yaitu anak yang memiliki intelegensi kurang dari 3 tahuan atau IQ kurang dari 20
2) Imbisil, yaitu anak yang memiliki intelegensi antara 3 – 7 tahun atau IQ antara 20 – 50
3) Moron, yaitu anak yang memiliki intelegensi antara 7 – 12 tahun atau IQ antara 50 – 70

b. Dimentia atau hilang ingatan

Cacat mental ini memiliki ciri-ciri suka bepergian. Perangainya sulit dikontrol, tidak mengenal tempat dan waktu.

c. Psikoneurosis

Penderita gangguan jiwa yang tidak mengenal dirinya sendiri dan tingkah lakunya aneh. Penyebab ketegangan yang kuat dan adanya konflik-konflik emosional serta ketakutan yang terus menerus.

d. Psychosa

Penderita mengalami desintegras kepribadian, hidup dalam dunia fantasi, penuh dengan imajinasi. Ia sering mengamuk dengan

kekerasan, berteriak-teriak dan sering membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Cacat Sosial

Cacat sosial menunjuk pada pelakunya yang melanggar norma-norma sosial yang berlaku. Misalnya pelaku tindak kejahatan mencuri, menipu, memperkosa dan lain-lain. Juga menunjuk pada orang-orang yang tidak memiliki komitmen terhadap lingkuangan. Hidupnya menyendiri dan terisolir dari lingkungannya.

KESEHATAN PRIBADI

Untuk menjaga kesehatan pribadi, kita harus memperhatikan kegiatan/akitivas dan istirahat. Setiap orang dalam kesehariaannya selalu melakukan kegiatan. Ada yang bekerja, berolahraga, belajar dan lain-lain. Semua anggota tubuh yang digunakan untuk beraktivitas akan mengalami kelelahan. Otak yang digunakan terus menerus untuk berfikir juga akan mengalami kelelahan. Selain rasa lelah, pekerjaan/aktivitas juga bisa menimbulkan kejenuhan. Rasa lelah timbul dari sisa pembakaran yang terjadi ketika kita beraktivitas. Semakin lama dan semakin berat aktivitas kita, maka semakin besar sisa pembakaran yang ada di tubuh kita. Inilah yang disebut zat pelelah.

Rasa lelah dan rasa jenuh mengakibatkan kualitas hasil pekerjaan semakin menurun. Bila kita belajar terus menurus, maka daya serap kita semakin menurun, sehingga hasil belajarnya rendah. Begitu juga bila kita bekerja terus menerus maka hasilnya semakin jelek dan konsentrasi juga menurun. Selain menurunnya daya ahan tubuh juga mudah terinfeksi penyakit.

Untuk mengatasi rasa lelah dan jenuh kita harus istirahhat. Sisa-sia pembakaran yang tertimbun dalam tubuh harus dikeluarkan. Sisa-sisa pemakaran diangkut oleh darah selanjutkan dikeluarkan. Proses pengangkutan dan pengeluaran tersebut memerlukan waktu. Semakin berat aktivitas dan sisa pembakaran, semakin lama waktu yang diperlukan untuk istirahat. Denga istirahat, otot-otot akan terasa rileks, otak menjadi jernih dan jiwa menjadi tentram. Istirahat dapat dilakukan dengan cara seperti berikut :

1. Tidur cukup
2. Tidur-tiduran
3. Membaca surat kabar, tabloid, novel dan lain-lain

4. Mengobrol dengan teman/sahabat/pacar
5. Mendengarkan music
6. Melihat pemandangan alam
7. Berendam di air, dan sebagainya.

Selain menyeimbangkan antara aktivitas dan istirahat, kita juga harus menjaga kesehatan pribadi (personal hygiene). Kesehatan pribai menyangkut kesehatan orang per orang yang mengharusan terbentuknya kebiasaan. Secara umum kesehatan pribadi meliputi berkut ini ;

1. Kesehatan kulit
2. Kesehatan rambut
3. Kesehatan kuku
4. Kesehatan tangan dan kai
5. Kesehatan telinga
6. Kesehatan hidung
7. Kesehatan mulut
8. Kesehatan mata

Kesehatan pribadi meliputi usaha-usaha perawatan masing-masing organ tubuh tersebut, dan usaha-usaha pencegahan organ-organ tersebut dari penyakit.

Khusus untuk perempuan, sangat penting memperhatikan kesehatan organ kewanitaannya. Hal tersebut dikarenakan secara kodrati organ kewanitaaan tersebut terletak diluar dan terbuka, sehingga sangat mudah terinfeksi bibit penyakit. Daerah tersebut juga sangata lemvbab, sehingga rawan terhadap infeksi jamur dan parasit lainnya.

Kesehatan kulit sangat penting, sebab kulit merupakan jaringan terluar sekaligus pertahanan pertama terhadap infeksi penyakit. Mandi dengan sabun wangi 2 kali sehari dapat menjaga kesehatan kulit. Bila perlu frekuensi mandi ditambah tergantung aktivitas dan besarnya risiko terkana kotoran.

Kesehatan rambut perlu mendapat perhatian. Selain memiliki fungsi keindahan, rambut juga memiliki fungsi kesehatan yakni melindungi kulit kepala. Menjaga kesehatan rambut dapat dilakukan seperti berikut ;

1. Makan makanan yang bergizi
2. Membersihkan rambut secara teratur dengan shampoo yang sesuai dengan kondisi rambut
3. Menyisir rambtu secara teratur
4. Member gizi pada akar rambut
5. Tidak melakukan aktivias yang merusak rambut

Memberi warna pada rambut ternyata sangat merugikan yakni merangsang tumbuhnya kanker.

Menjaga kesehatan tangan dan kaki perlu dilakukan setiap hari. Dalam kenyataannya kedua organ tubuh itulah yang paling banyak melakukan aktivitas. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan merupakan keharusan. Kaki merupakan organ tubuh paling sering terkena tanah dan kotoran. Untuk itu, mencuci kaki perlu dibiasakan setiap terkena kotoran.

Telinga adalah panca indera ke-3 yang berfungsi sebagai alat pendengaran dan keseimbangan tubuh. Menajga kesehatan telinga dapat dilakukan setiap hari, organ telinga yang terbuka sangat mungkin kemasukan benda asing seperti tanah, debu, serbuk, juga seragga-serangga kecil. Untuk itu perlu dibersihkan dengan cotton but ata kapas yang dibentuk sendiri.

Kesehatan hidung perlu diperhatikan, sebab hidung merupakan oragan pertama pernafasan. Didalam terdapat lender dan bulu-bulu terdapat bakteri. Bila daya tubuh bangus, tidak masalah. Tetapi daya tahan tubuh melemah, bakteri tersebut dapat menjadi pathogen. Bulu hidung tidak boleh dicabut, tetapi bisa dirapikan. Membersihkan kotoran hidung dengan jari di sembarang tempat dan waktu (ngupil) adalah kebiasaan buruk yang harus ditinggalkan.

Mulut merupakan rongga tempat kita memasukkan makanan dan minuman. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah menjaga kesehatan mulut dengan mencegah terjadinya sariawan. Makan makanan

yang mengandung vitamin C sangat dianjurkan. Menu menutup makan, berupa air putih yang baik. Penyakit radang tonsil mudah terjadi bila mlut selalu kotor, pemakaian lipstick selain fungsi keindahan juga dapat melemaskan jaringan bibir sehingga tiak mudah terluka karena gesekan.

Pemeliharaan gigi ditekankan pada pemeliharaan kebersihannya. Gigi yang bersih, selain sehat juga untuk menjaga penampilan dalam pergaulan. Gigi yang putih dan bersih akan member kesan rajin, teratur, disiplin, ramah dan menyenangkan. Juga memberikan motivasi pada pemiliknya untuk tampil percaya diri. Pemeliharan gigi ditekankan pada upaya menggosok gigi secara teratur. Bangun tidur dan menjelang tidur gigi harus digosok. Setelah makan, gigi harus dibersihkan juga. Selain itu, secara berkala karang gigi harus dibersihkan.

Mata adalah indera pertama yang memiliki fungsi untuk melihat. Mata yang sehat dapat dilihat dari penampakannya, yakni bersih, lensa bening, elastic, tembus cahaya dan retina yang sehat. Mata perlu dilindungi dari masukanya kotoran seperti debu, pasir, serbuk yang berterbangan saat di perjalanan. Mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin A sangat mambantu kesehatan mata. Memberishkan mata dapat dilakuan dengan daun sirih yang direbut dan diambil airnya.

AGAMA DAN KEIMANAN

A. Kebebasan Beragama

Agama yang ada di Indonesia adalah

1. Islam
2. Kristen
3. Katholik
4. Hindu
5. Budha

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang percaya dan takwa terhadap TuhanYang Maha Esa. Mereka mengakui dan menyakini adanya Tuhan sesuai dengan ajaran agama masing-masing. Memeluk suatu agama mengandung pengertian bahwa setiap orang bebas meyakini kebenaran suatu agama tertentu sebagai wujud kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Pengakuan dan jaminan kebebasan memeluk agama dan beribadah menurut agamanya masing-masing, tercantum dalam pasal 29 ayat (2) UUD 1945, yang berbunyi “Negara menjamin kemerdekaan tiap-tiap penduduk untuk memeluk agamanya masing-masing dan untuk beribadah menurut agamanya dan kepercayaannya itu.” Ini merupakan pencerminan hak asasi pribadi (personal rights) dalam memilih, menentukan dan memeluk sesuatu agama sesuai dengan keyakinannya masing-masing. Kesadaran beragama merupakan perwujudan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan juga merupakan pengakuan atas kesamaan hak manusia untuk melaksanakan ibadah, karena asas kemanusiaan yang adil dan beradab.

Kebebasan beragama adalah merupakan hak yang paling asasi, karena kebebasan beragama ini langsung bersumber kepada martabat manusia sebagai makhluk Tuhan. Hak kebebasan beragama bukan pemberian Negara atau golongan. Dasar seseorang memeluk agama adalah keyakinan, sehingga memeluk agama tidak dapat dipaksakan, dan agama itu sendiri tidak memaksakan manusia untuk memeluk dan menganutnya.

Agama yang dianut seseorang sebagai pengakuan adanya tuhan Yang maha Esa membekali diri yang bersangkutan dalam berbuat kebajikan. Demikian juga larangan-larangan yang diperintahkan oleh agama agar dijauhi dan dihidari oleh para pemeluknya. Pengkuan dan keyakinan terhadap agama akan melahirkan nilai-nilai iman dan takwa. Dalam menjalankan ajaran agama, masing-masing pemeluk agama diharapkan untuk menjalankan perintah agamanya dengan baik. Pemeluk agama yang berbeda dapat saling mengormatidan bekerja sama sehingga terwujud kerukunan hidup antar umat beragama, dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

1. Kehidupan Keluarga.

   Kehidupan keluarga yang dilandasi agama dapat menciptakan suasana kehidupan yang teratur, tentram dan damai. Kehidupan beragama dalam keluarga, akan tampak mlelaui kegiatan ibadah secara bersama-sama dengan baik dan teratur sesuai waktunya, selalu bersyukur pada waktu menerma nikmat dari tuhan yang maha esa, misalanya setelah selesai makan atau mengerjakan sesuatu selalu membaca doa bersyukur atau ucapan alkhamdulilahirobbil alamin. Kerukunan hidup beragama dapat mempererat persaudaraan dengan pengertian bahwa sesama umat beragama yang sama dan yang berbeda diperlakukan sebagai

bersaudara sehingga dapat meningkatkan perilaku dan sikap saling menolong, saling menjaga, dan menambah keakraban.

2. Kehdupan dalam masaraktat

   Khidupan dalam masarakat anar lin dilakukan sebagai berikut;

   a. Mengumpulkan dana sosial untuk membantu bagi yang memerlukan
   b. Menyantuni anak yatim piatu dan fakir miskin
   c. Menyelenggarakkan peeringatan hari besar keagaman
   d. Menyediakan tempat ibadah dan melaksanakan ibadah
   e. Menediakan fasilitas dan melaksanakan peningkatan ketakwaan trhadap tuhan yang maha esa melalui pengajian, majelis tklim, sarsehan dan ceramah agama.

3. Kehidupan kenegaan

   Kehidupan kenegaran dilakuan dengan cara berikut ini.

   a. Mengkoordinasi BAZIS (Badan Amil Zakat Infak Sodakoh) bagi umat islam
   b. Menjalin kerjasama dengan negara lain untuk kepentingn tingkat nasional
   c. Menyelenggarakan peringtan hari besar keagamaan tingkat nasionlal
   d. Kegiatan kenegaraan yang menumbuhkan rasa dan semangat keagaman

B. Tiap-tiap agama mempunyai hri besar yang bisa di rayakan dinegara kita terdapt lima agma yang diakui keberadanya hidup didalam masarakat dan senantiasa merayakan hari besar agamanya. Kelima agama itu adalah ; Islam, Kristen, katholik, budha dan hindu. Ada beberapa hari bsar agama di Indonesia yang merupakan hari libur nasional. Hari besar agama-agama itu antara lain :

1. Hari besar agama islam, seperi Maulid nabi Muhammad saw, Isro' Mi'raj, Nuzulul Quran, Hari Raya Idul Fitri, Hari Raya Idul Adha, dan Peringata Tahun Baru Islam (Hijriah)
2. Hari besar agama Kristen Protestan dan Katholik, antara lain : Paskah, Kenaikan Isa Almasih, dan Natal
3. Hari besar agama Hindu, seperti : Hari Raya Nyepi, Galungan dan Kuningan.
4. Hari besar agama Budha, seperti : Hari raya Waisak

C. PengalamanAjaran Agama dalam Kehidupn Sehari-hari

Dalam kehidupan sehari-hari pengamalan ajaran agama dapat tercermin dalam kehidupan-kehidupan di lingkungan sebagai berikut :

1. Kehidupan keluarga
2. Kehidupan dalam Masyarakat
3. Kehidupan kenegaraan

PENTINGNYA MENJAGA KEBERSIHAN

A. Tuntutan Hidup Bersih

Dalam kehidupan bermasyarakat, kebersihan merupakan hal yang sangat penting, misalnya kebersihan lingkungan yang menjadi tanggung jawab bersama. Setiap orang mnggunakan faslitas umum wab turut menjaga keberhsihannya. Kebersihan harus tercermindalam kehidpan sehari-hari.

Budaya hidup bersih merupakan kebutuhan hidup bagi manusai, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makluk sosial wajib memelihara kebersihan. Sebagai makhluk sosial wajib memelihara kebersihan lingkungannya dan sebagai makhluk sosial wajib menjaga kebersihan diri dengan baik, baik jasmaniah maupun rohaniah. Kebersihan jasmaniah antara lain meliputi kebersihan badan, pakaian, tempat tidur, dan lain-lain. Sedangkan kebersihan rohaniah yaitu bebas dari penyakit AIDS (Angkuh, Iri, Dengki, dan Sombong)

1. Kebersihan Badan

   Stiap hari mempunyai aktifita yang beraneka yang menuntut keluarnya energy. Semakin banyak mengeluakan energy berarti semakin banyak tubuh mengeluarkan kotoran. Sebagai orang yang beriman harus meyakini bahwa hidup bersih merupakan salah satu perinah Tuhan Yang Maha Esa sebagai hamba tuhan kita wajib melaksanakannya perintahNya. Bersih artinya bebas dari kotoran dan kuman. Di dunia kesehatan bersih identik dengan sehat. Apabila sehari tidak membersihkan badan begitu banyak kuman dan kotoran yang menempel dibadan. Selama tubuh dalam keadaan kotor kuranglah sempurna menjalankan ibadah.

2. Kebersihan Pakaian

   Kebersihan pakaian erat hubungannya dengan kerapihan dan keindahan. Pakaian yang bersih meskipun tidak baru akan Nampak tapi dan indah serta akan menyejukkan

---

MENYAKINI KAIDAH AJARAN AGAMA

A. Kaidah Agama dan Keimanan pada Tuhan

Kaidah agama merupakan norma, ketentuan hidup yang diatur dalam setiap agama. Kaidah agama mengatur hubungan manusa dengan Tuhan, hubungan manusia dengan sesame, dan mengatur hubungan manusia dengan alam. Dalam setiap agama mengatur tata cara hubungan manusia dengan tuhanNya. Keyakinan bahwa Tuhan itu ada akan mewarnai perilaku para pemeluknya.

Ketaatan manusia pada perintah Tuhan ditentukan oleh banyak hal, antara lain sebagai berikut :

1. Pengetahuan pemeluk agama pada ajaran agamanya masing-masing yang tertuang dalam kibat suci.

   Contohnya :

   a. Pemeluk agama Islam dalam memahami Al-Qur'an
   b. Pemeluk agama Kristen dan Kristen Katolik dalam memahami kitab Injil
   c. Pemeluk agama Budha dalam memahami kitab Tripitaka
   d. Pemeluk agama Hindu dalam memahami kitab Weda, dan lain-lain

2. Kondisi keluarga.

   Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama. Di dalam lingkungan keluargalah nilai-nilai ke- Tuhanan ditanamkan. Pemahaman tentang kaidah-kaidah agama ini diwujudkan dalam hal-hal berikut ini :

   d. Pengenalan anak akan Tuhan, seperti melalui cerita
   e. Pengenalan tata cara beribadah
   f. Melibatkan anak dalam berbagai kegiatan keagamaan

g. Pembentukan kebiasaan yang berlandaskan ajaran agama, missal kebiasaan bersuci, beribadah, dan berkomunikasi.

Sebuah keluarga yang diwarnai dengan suasana religius akan member dasar yang kokoh pada iman seorang anak. Sebaliknya keluarga yang tidak menghiraukan ajaran agama akan membenuk pada kekafian pada diri anak.

3. Kondisi lingkungan masyarakat

Masyarakat merupakan lingkungan kedua bagi anak. Kondisi masyarakat mewarnai penghayatan anak akan ajaran agamanya. Kondisi masyarakat yang tenang dan dinamis akan mendorong warganya memiliki keteraturan hidup, termasuk dalam hal ibadah. Sebaliknya masyarakat yang kumuh, dan materialis kurang mendorong terbentuknya kebiasaan ibadah yang baik. Lingkungan tradisional yang penuh dengan suasana religius lebih menjamin kokohnya iman seseorang.

4. Adanya fasilitas ibadah

Tersedianya tempat ibadah yang memadai juga mempengaruhi ketaatan umat pada ajaran agama. Tempat ibadah yang mudah dijangkau akan mendorong seseorang untuk lebih intensif dalam melaksanakan ibadah. Faktor ini sebenarnya juga sangat relative, sebab ada juga orang tinggalnya dekat tempat ibadah, tetapi yang bersangkutan tidak rajin beridabah di tempat suci tersebut.

Dari beberapa factor hal yang paling mempengaruhi ketaatan seseorang pada ajaran agama adalah Iman. Iman kepada Tuhan mengandung makna percaya bahwa Tuhan itu ada. Implementasi dari Iman adalah ketaatan dalam menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Ny. Iman seseorang terbentuk melalui proses yang panjang, yaitu melalui proses

pemahaman dan juga pembiasaan. Iman tidak hanya cukup diucapkan dengan kata, tetapi harus diyakini dalam hati, diikrarkan dengan lisan dan dilaksanakan dengan amal perbuatan. Iman yang hany dibibir, tidak diyakini dalam hati akan tercermin dalam perilaku yang bertentngan dengan ajaran agama.

Kondisi iman seseorang tidaklah tetap, tetapi dinamis dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang dialaminya. Kadang begitu tebalnya iman seseorang, tetapi di saat lain begitu tipis. Artinya untuk meraih iman yang kokoh, diperlukan usaha yang terus menerus terlepas dari kondisi dan situasi apapun. Di saat senang kadang kita lupa dengan Tuhan. Di saat kita diberi imbalan rezeki yang banyak, kedudukan yang tinggi, tubuh yang sehat kita justru lupa akan Tuhan. Seharusnya kita harus selalu memperbaiki dan memperkokoh iman kita di kala senang dan susah.

B. Menyakini kaidah Ajaran Agama

Setiap agama memiliki aturan tata cara ibadah yang berbeda-beda. Meskipun ibadah memiliki makna yang sama, yakni perwujudan ketaatan kepada Tuhan, namun realisasinya berbeda-beda. Perbedaan itu bersumber dari kitab suci masing-masing yang diyakini merupakan perintah Tuhan melaui Nabi dan Rosul. Di bawah ini sedikit gambaran kaidah agama yang dilaksanakan oleh masing-masing pemeluknya.

1. Ibadah Khusus

   Tiap agama memiliki tata cara ibadah khusus yang mencerminkan komunikasi langsung antara umat dengan penciptanya. Agama islam mengenal sholat, tata cara dan jenis sholat diatur dalam bentuk syarat syahnya sholat dan

rukun sholat. Bahkan untuk sholat yang berbeda, memiliki tata cara yang berbeda-beda pua.

Agama Kristen mengenal kebaktian yang dilaksanakan secara rutin di Geraja. Agama Hindu mengenal sesaji dan ritual keagamaan yang dilaksanakan di Pure atai Candi.

2. Ibadah dalam arti Umum

   Tiap-tiap agama mengatur tat ara hidup dalam setiap aspek kehidupan. Tata cara berkomunikasi dengan sesame, tata cara makan, dan sebagainya. Berdoa sebelum makan dan sesudah merupakan contoh adab yang bersumber dari ajaran agama. Dalam hubungannya dengan sesame, tiap agama mengajarkan agar kita saling menghormati dan menghargai. Dalam hal ini kita harus menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, mengembangkan sikap tenggang rasa dan tepo sliro akan membawah kehidupan masyarakat menjadi harmonis. Kita tidak boleh bersikap diskriminatif, membeda-bedakan suku, ras dan agama, terciptanya kesatuan dan persatuan bangsa berangkat pada ketaatan umat pada kaidah ajaran agama. Sebab tidakada agama yag mengajarkan umatnya berbuat aniaya.

PERKEMBANGAN KEJIWAAN [KEPRIBADIAN] REMAJA

Permasalahan terpenting yang menyibukkan kalangan remaja dalam usia dewasa dini adalah menentukan jati diri yang sangat erat hubungannya dengan jiwa atau kepribadian.

Permasalahan pokok kepribadian : menentukan jati diri dan menentukan keberpihakan

Perjalanan mencari jati diri

Dalam perjalanan manusia dalam rangka mencari jati dirinya, ada beberapa jalan yang ditempuh, barang siapa yang berjalan pada jalan yang benar, dia akan mendapatkan jati dirinya secara baik dan sebaliknya.
Diantara jalan itu adalah :

1). Indoktrinasi

Bentuknya akan sangat terlihat dalam berbagai perkumpulan pemuda dan kelompok diskusi. Melalui media ini, jati diri akan dituangkan melalui beberapa jargon dan lambang, ceramah, pengawasan, dan evaluasi.

2). Bertahap

Yang berakibat dalam bentuk usaha positif dalam rangka penentuan jati diri dengan didukung kondisi yang cocok. Hal ini akan memberikan kepercayaan yang kuat terhadap diri sendiri disertai dengan kemandirian, inovatif dan cara berpikir yang teratur.

3). Berbaur

Tidak adanya batasan tertentu tentang jati diri, hidup dalam lingkungan yang terbuka dengan berbagai macam jati diri manusia.

Beberapa Prototipe Remaja

Ada dua macam remaja :

- Remaja yang menghendaki perubahan dalam masyarakatnya, dia akan berusaha dengan segala fasilitas yang ada.
- Remaja yang menolak masyarakatnya atau menarik diri darinya atau sekaligus dua-duanya.

Pola Prototipe Remaja dilihat dari tingkat kepekaan dan perhatiannya :

5. Remaja Apatis

Yatu mereka yang mewakili kepekaan yang paling tinggi dan tingkat perhatian yang paling rendah dengan ciri :

- Meliputi di dalamnya remaja yang tidak peduli dengan apa yang terjadi pada masyarakat mulai dari perkara politik sampai sosial kemasyarakatan.
- Mereka bisa menerima keadaan pada saat ini, memiliki pegangan nilai yang sama dengan apa yang dipegang orang tua mereka
- Perhatian dan aktifitas mereka terpusat pada urusan pekerjaan, kesuksesan, pernikahan, keluarga dan kemapanan ekonomi.

6. Remaja Positif

Dia adalah remaja yang bercirikan memiliki tingkat kepekaan yang tinggi dan tingkat perhatian yang tinggi pula, ciri remaja tipe ini :

- Termasuk di dalamnya jenis remaja yang bisa menerima keadaan sosial kemasyarakatannya, politik yang hidup dalam masyarakat.
- Mereka terlibat secara insentif dalam mempertahankan nilai tersebut. Bisa dikatakan memiliki sifat yang menjaga.
- Remaja disini memiliki perbedaan dengan yang lainnya dalam keaktifannya, respon positif dalam kegiatan politik, organisasi yang teratur dan bekerja dalam koridor hukum dan syariat agama guna melanggengkan warisan nilai-nilai luhur dalam masyarakat.
    g) Kemerdekaan pribadi dan kebebasan seseorang merupakan hal yang penting, khususnya pada remaja jenis ini. Meskipun ada beberapa pembatasan dalam upaya menuju proses kemerdekaan dan kebebasan ini.
    h) Remaja tipe ini cenderung memiliki ketundukan pada pemimpin

i) Mereka lebih mampu menekan gejolak dalam diri dan perasaan gelisah dibanding dengan remaja-remaja tipe lainnya

j) Remaja tipe ini menamakan dirinya sebagai remaja yang mandiri, jauh dari sikap setengah-setengah, percaya dengan dirinya dan tidak mengekor pada orang lain

k) Perhatian remaja pada tipe ini pada kepribadian yang utuh lebih dikedepankan dari perhatiannya pada hubungan antar personal yang berganti-ganti

l) Perhatian remaja tipe ini terhadap nilai-nilai kemanusiaan agak kurang bila dibandingkan dengan remaja tipe lainnya

7. Remaja *Disaffiliate* (merasa tersisihkan dan terasing)

Remaja tipe ini mewakili tipe remaja yang memiliki kepekaan dan perhatian yang rendah yang bercirikan :

- Menolak nilai-nilai dalam masyarakatnya dan berbagai institusi yang hidup di dalamnya
- Mereka membangun untuk diri mereka sendiri sebuah nilai yang berbeda
- Terkadang mereka membangun sebuah komunitas sendiri yang menjadi sarana untuk mengekspresikan diri mereka. Remaja ini terbagi dalam dua jenis :

c) Tipe remaja yang menarik diri/*disaffiliate*, diwakili dengan kelompok *hippies* yang muncul pada tahun enampuluhan. Mereka memilih untuk menarik diri dari nilai dan norma yang hidup dalam lingkungannya

d) Tipe remaja yang menyimpang/*delinquents*. Mereka adalah remaja yang mnentang dan memusuhi segala norma yang ada dalam masyarakatnya, bukan dengan maksud untuk mengubahnya akan tetapi sekedar untuk memenuhi tuntutan kemauan mereka. Meraka biasanya menggunakan kekerasan guna mencapai keinginan mereka.

8. **Remaja Aktif**

   Mereka adalah tipe remaja yang memiliki kepedulian paling tinggi dan juga memiliki penolakan yang paling tinggi pula.

   Ada dua kelompok remaja dalam tipe ini :

   Pertama, remaja yang memperhatikan permasalahan yang berkembang dalam masyarakat.

   Kedua, remaja yang menolak masyarakatnya atau lingkungannya.

Seorang remaja akan mencapai awal kedewasaan ketika remaja tersebut mampu untuk melampaui kriteria :

1. Harus memiliki fisik yang kuat
2. Harus memiliki akhlak yang terpuji
3. Harus berwawasan luas
4. Mampu mencari nafkah
5. Memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya
6. Mengatur segala urusan
7. Bermanfaat bagi orang lain
8. Benar dalam ibadahnya
9. Berusaha mengendalikan hawa nafsu

PERKEMBANGAN INTELEKTUAL REMAJA

Perkembangan Intelektual

Pada jenjang ini perkembangan akal intelektual mencapai tingkatan konsolidasi dan kemapanan dengan mengambil bentuk sebagai berikut :

a. Mulai berfikir tenang alternatif

Pada awal usia remaja belum berfikir tentang alternatif, remaja tidak mau berpikir ketika sudah mendapatkan satu solusi, tetapi sekarang dia sudah mampu menyimpan solusi yang pertama untuk mendapatkan solusi selanjutnya.

b. Berfikir dengan teratur dengan berbagai kemungkinan

Remaja akhir mulai mampu membandingkan berbagai tawaran solusi dan mampu memilih mana yang paling tepat.

c. Produktivitas, rasa ingin tahunya semakin besar

d. Pengambilan keputusan (pertimbangan dalam mengambil keputusan)

- Mulai memilih imbalan yang diberikan
- Menjatuhkan pilihan pada salah satu dari berbagai macam imbalan
- Percaya diri ketika melakukan suatu hal
- Kemandirian dalam berfikir

5. Perkembangan Kematangan Sosial

Bentuk awal pertumbuhan sosial

a. Sikap yang terkendali : Adanya kecenderungan pada lawan jenis lain, kemantapan dan percaya diri, ketundukan pada kelompok yang sejenis, pAndangan yang positif terhadap kelompok masyarakat, Semakin luasnya wilayah interaksi positif dengan masyarakat

b. Sikap yang sulit dikendalikan : Sikap sulit diatur, Merendahkan, Fanatisme, Saling bersaing

Bentuk-bentuk kematangan sosial

- Rasa percaya diri
- Nampaknya pemikiran-pemikiran pribadi yang matang, sesuai dengan nilai-nilai dan norma

- Tambahnya perhatian pada lingkungan sosialnya dan mulai meninggalkan pemikiran egois dan mementingkan diri sendiri
- Bertambahnya pemahaman terhadap diri dan orang lain dengan cara yang lebih bijak
- Tumbuhnya kecenderungan untuk memimpin. Pemimpin di sini dalam artian yang memiliki sifat-sifat pribadi yang mulia
- Mulai memikirkan contoh atau panutan
- Mulai mengikuti tugas-tugas kemasyarakatan baik yang bersifat politik maupun social

---

PERKEMBANGAN SIKAP RELIGIUS REMAJA

Kematangan agama

Dengan dibekali berbagai pengalaman dalam jenjang usia sebelumnya, akan terbentuk dalam pribadi seseorang pemahaman tentang benar dan salah, tentang hak dan batil, dan antara yang utama dan tercela, namun sikap yang lunak terhadap berbagai perangai yang tidak bermoral akan membuat remaja menjadi bingung dalam menentukan sikap.

Sebab-sebab kekeliruan tingkah laku remaja :

- Keinginan untuk mencoba
- Sisa gejolak remaja, seperti usaha untuk menarik perhatian
- Memaksa orang lain untuk mengakui keberadaannya

Penyimpangan moral yang dilakukan oleh remaja akan berakibat :

- Perasaan tidak tenang
- Merasa bersalah
- Tidak mengakui keberadaan dan peran dirinya yang berakibat putus asa dan semakin bertambahnya penyimpangan akhlak.

PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA

Tanda-Tanda Kematangan Emosi :

Seorang remaja akan mencapai kematangan emosi dengan ditAndai oleh hal-hal berikut :

a. Realistis, berbuat sesuai dengan kondisi, mengetahui dan menafsirkan permasalahan tidak hanya dari satu sisi
b. Mengetahui mana yang harus didahulukan , mana yang penting dan mana yang tidak penting
c. Mengetahui tujuan jangka panjang, diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan kebutuhan demi untuk kepentingan yang lebih penting pada masa yang akan datang
d. Menerima tanggung jawab serta menjaganya. Menunaikan tugas dengan teratur, bertindak optimis dalam melaksanakannya dan mampu hidup di bawah aturan-aturan tertentu
e. Menerima kegagalan, bisa mensikapi kegagalan dan dewasa dalam menghadapi segala kemungkinan yang tidak menentu guna mencapai sebuah kesuksesan serta terus mencurahkan segala potensi guna mencapai tujuan
f. Hubungan emosional seseorang tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, tetapi mulai memberikan perhatiannya pada orang lain, pencarian yang serius tentang jati diri serta komunitas sebayanya
g. Bertahap dalam memberikan reaksi (mengendalikan emosi) yaitu mampu mengendalikan diri serta kondisi kejiwaan sedang memuncak
h. Kepekaan sosial dan perhatian terhadap nilai-nilai diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan perangai disesuaikan dengan nilai dan kondisi sosial yang bisa diterima baik itu yang bersifat akhlaq, agama, adat

Hal-hal yang menghambat proses kematangan emosional :

a. Terjadinya irisan antar jenjang

- Masa remaja yang panjang yang mengambil masa kecil dan melampaui masa dewasa
- Remaja yang bimbang antara masa anak-anak dan remaja
- Remaja yang nampak padanya ciri-ciri kekanak-kanakan dan berusaha untuk bersikap

sebagaimana orang tua sebab :

(a) Kebingungan pada orang tua bagaimana dia harus memperlakukannya, apakah diperlakukan seperti anak-anak atau dewasa

(b) Kebingungan dalam memahami jati dirinya, apakah dia masih anak atau sudah dewasa

b. himpitan yang terlalu dini

c. Kurang mendapat kasih sayang sejak kecil, akibatnya timbul perasaan takut gagal

d. Kurang pengalaman

e. Pergolakan dalam jiwa (contoh : nilai/norma masyarakat>< kenyataan)

f. Alasan membela diri

PERKEMBANGAN SEX REMAJA DAN PENGENDALIAN DIRI

Produksi hormon

Pada awalnya kelenjar thripoid tersembunyi beberapa waktu sebelum manusia mencapai akil baligh. Tugas kelenjar ini adalah menghambat tugas organ reproduksi yang sudah ada semenjak manusia lahir.

Kemudian dimulai dari otak yang dipengaruhi oleh *hypothelamus* yang mengeluarkan zat yang mempengaruhi kelenjar yang berada di otak. Dari sini akan keluar *gonodotropin* yang akan mengaktifkan organ reproduksi wanita (*ovarium*) dan organ reproduksi laki-laki (*testis*).

Selanjutnya dengan aktifnya kedua kelenjar ini maka dihasilkan *hormon testosteron* pada *testis* laki-laki serta *hormon estrogen* dan *progesteron* pada *ovarium* wanita.

Hasrat sex / gejolak sex

a. Menghayal / berfikir
b. Rangsangan langsung, yaitu dengan jalan melihat, mendengar, menyentuh.
c. Rangsangan-rangsangan pada bagian tubuh tertentu

TAnda-tAnda kematangan sex pada usia dewasa muda :

a. Berkurang / menahan diri dari onani
b. Ketergantungan emosional dengan lawan jenis
c. Sibuk dengan olah raga dan hiburan
d. Munculnya hobi
e. Pengarahan akhlak dan agama
f. Takut memenuhi kebutuhan biologisnya dengan jalan tidak normal
g. Sering mimpi basah

Akibat Free Sex :

a. Hilangnya harga diri bagi remaja laki-laki dan hilangnya keperawanan bagi wanita

b. Perasaan dosa yang mendalam , terkadang berakibat menjadi lemah dan semakin jauh dengan Tuhan
c. Perasaan takut hamil
d. Apabila hubungan diteruskan akan menjadi hubungan yang gagal
e. Penghinaan masyarakat

Ada banyak hal yang dapat dilakukan oleh remaja agar dapat menjaga dirinya dengan baik :

a. Agama yang baik
b. Bergaul dengan orang-orang baik
c. Komitmen dengan aturan agama dalam bergaul dengan lawan jenis dan berpakaian.
d. Menghindari pergaulan bebas
e. Jangan berduaan
f. Pengawasan yang cerdas dari orang tua
g. Menjaga pAndangan dengan cara tidak melihat gambar atau film porno
h. Puasa
i. Menjauhkan hal-hal yang membangkitkan sahwat
j. Menggunakan waktu senggang untuk kegiatan yang bermanfaat
k. Menghindari aktifitas sendirian
l. Menjauhi orang-orang yang rusak

KARAKTERISTIK PADA REMAJA YANG DAPAT MENIMBULKAN MASALAH

Masa yang paling indah adalah masa remaja,
Masa yang paling menyedihkan adalah masa remaja,
Masa yang paling ingin dikenang adalah masa remaja,
Masa yang paling ingin dilupakan adalah masa remaja.

Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Menurut Erickson masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion/confussion, moratorium, foreclosure,* dan *identity achieved* (Santrock, 2003, Papalia, dkk, 2001, Monks, dkk, 2000, Muss, 1988). Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja.

Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

11. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
12. Ketidakstabilan emosi.
13. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pAndangan dan petunjuk hidup.
14. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
15. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentang dengan orang tua.

16. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
17. Senang bereksperimentasi.
18. Senang bereksplorasi.
19. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
20. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja.

M A T E R I

BIDANG BIMBINGAN

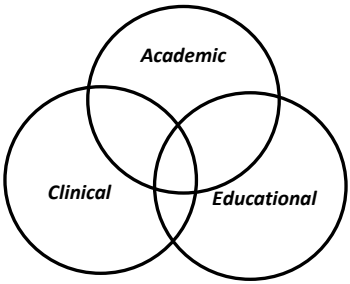
SOSIAL

ORIENTASI SEKOLAH

Sekolah Baru…. Duh Senangnya!

Awal tahun pelajaran biasanya sekolah mengadakan kegiatan Masa Orientasi Sekolah (MOS) dengan durasi waktu selama 3 hari. Sasaran MOS adalah siswa baru. Mengapa demikian? Namanya saja siswa baru, pasti belum banyak tahu tentang seluk-beluk sekolah tempat belajar yang baru.

Tujuan MOS sendiri adalah agar supaya para siswa baru kelas I lebih memahami budaya yang ada di sekolah tersebut sehingga dalam mengikuti proses pembelajaran tidak canggung, tidak asing, belajar dengan *enjoy,* dan menyenangkan. Semua kondisi ini tentu sangat dibutuhkan bagi pencapaian prestasi dan perkembangan interpersonal seperti meningkatnya rasa harga diri, menciptakan keceriaan, lingkungan yang prososial di dalam kelas (Slavin : 2008).



Banyak hal yang disajikan pada kegiatan MOS ini, misalnya perkenalan dengan personal sekolah : sesama siswa baru, perkenalan dengan siswa kelas II dan III, dengan guru serta karyawan. Di samping itu juga para siswa baru dikenalkan dengan fasilitas sekolah, struktur organisasi sekolah, visi dan misi sekolah, program kerja sekolah, kurikulum, dan lain-lainnya.

Berbagai kegiatan pengenalan tersebut semuanya tentu dilakukan melalui berbagai pendekatan yang menyenangkan, permainan ceria, kerja kelompok gembira, tampilan atraksi dari siswa berbakat tertentu. Jadi

tidak benar jika MOS itu disajikan dengan pendekatan yang mengandung pemaksaan apalagi kekerasan. Karena pemaksaan dan kekerasan akan menimbulkan kesan di mata siswa baru bahwa sekolah tempat belajar yang baru menyeramkan bukan menenteramkan.

Ada beberapa asas yang harus dipatuhi dalam kegiatan MOS yaitu : menyenangkan, rileks, suka rela, dan meringankan. Berikut ini beberapa uraian yang penting untuk dipahami para siswa .

1. Visi dan Misi Sekolah

Sekolah akan berhasil efektif apabila menerapkan nilai-nilai manajemen modern, misalnya dengan membangun visi dan misi sekolah. Visi adalah cara pandang bagaimana sekolah itu akan dibawa ke mana arahnya.

Visi merupakan cita-cita atau idealisme sekolah dan menjadi target pencapaian dalam jangka menengah (kurang lebih 5 tahunan). Kalimat visi biasanya padat dan berisi, serta mengandung filosofi.

Sedangkan misi merupakan jabaran dari visi, bagaimana cara visi itu akan dicapai. Dengan demikian misi sifatnya lebih rinci bahwa sekolah akan menerapkan langkah-langkah operasional guna mencapai visi.

Program kerja sekolah adalah turunan dari misi sekolah, maksudnya adalah bahwa langkah-langkah misi yang masih berupa langkah dalam garis besar (global) dijabarkan dalam kalimat-kalimat rinci, sampai menyentuh semua aspek sekolah bahkan tidak ada sedikitpun urusan sekolah yang tidak dijamah dalam program kerja sekolah lengkap dengan rencana waktu pelaksanaan dan biayanya.

2. Struktur Organisasi Sekolah

Struktur organisasi sekolah adalah pola pengelolaan dan kepemimpinan sekolah, antara lain dengan menggambarkan garis komando pelaksanaan kebijakan sekolah sekaligus tanggung jawabnya masing-masing.

3. Kurikulum

Saat ini kurikulum yang digunakan di Indonesia untuk tingkat Sekolah Dasar dan menengah termasuk SMP/SMA/SMK adalah KTSP (kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang artinya kegiatan belajar (program/kurikulum) antara sekolah satu dengan sekolah yang lain bisa berbeda-beda. Bisa digambarkan secara garis besar sebagai berikut, ada :

1. Pimpinan satuan pendidikan (Kepala Sekolah)
   Tugasnya mengatur/memanage semua yang ada di sekolah
2. Guru, menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, ada :
   - Mulok (Muatan Lokal) – Bahasa Daerah
   - Mata Pelajaran / Bidang Studi ada 10 bidang studi
   - Pengembangan Diri
3. Konselor/Guru Pembimbing, menyelenggarakan BK yang memandirikan peserta didik/siswa.

4. Fasilitas /Sarana Prasarana Sekolah

Fasilitas sekolah adalah semua sarana dan prasarana termasuk perkakas dan alat bantu yang tersedia di sekolah. Penyediaan fasilitas sekolah dimaksudkan untuk menciptakan kemudahan-kemudahan belajar, seperti Lokasi ruang : kelas, kepala sekolah / wakil kepala sekolah, kepala urusan (kurikulum, kesiswaan, humas, sarpras), guru, tata usaha, perpustakaan, dan lain sebagainya.

5. Mengenal Personal Sekolah

Personal sekolah adalah semua orang yang ditugasi untuk mengelola jalannya kegiatan persekolahan, dari mulia kepala sekolah sampai dengan penjaga sekolah.

MEMAHAMI TATA TERTIB SEKOLAH

(HAK DAN KEWAJIBAN PESERTA DIDIK)

---

1. Pengertian Hak dan kewajiban

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang akan selalu berhubungan dengan hak dan kewajiban. Sebagai contoh hak dan kewajiban sebagai anak, hak dan kewajiban sebagai orang tua, hak dan keawjiban guru di sekolah, dan lain-lainnya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dan merupakan pusat kegiatan pembelajaran yang menjadi tumpuhan dan harapan orang tua atau keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Karena sekolah memberikan pelayanan pendidikan, pengajaran, pelatihan yang bersifat pengetahuan atau teknologi, keterampilan dan pembentukan sikap mental yang baik bagi peserta didik. Pada akhirnya diharapkan sekolah berfungsi dan bertanggung jawab mendidik, mengembangkan, dan mempersiapkan generasi muda yang berkualitas.

Untuk mencapai tujuan tersebut maka setiap sekolah mempunyai peraturan-peraturan yang dapat membuat situasi sekolah menjadsi stabil dan tenteram. Hal ini dapat berjalan dengan baik apabila masing-masing warga sekolah dapat memperoleh hak dan melaksanakan kewajibannya sesuai fungsi dan perannya. Jadi hak adalah segala sesuatu yang secara asasi dimiliki oleh seseorang dalam tata pergaulan dengan lingkungan serta dengan Tuhan-nya. Sedangkan kewajiban adalah segala sesuatu yang harus dilaksanakan dalam tata pergaulan hidupnya.

Antara hak dan kewajiban sifatnya harus seimbang. Kita melaksanakaan kewajiban agar memperoleh hak-hak kita. Dalam pelaksanaannya antara hak dan kewajiban juga sering terbalik. Biasanya hak dituntut terlebih dahulu baru melaksanakan kewajiban. Seharusnya kewajibanlah yang mestinya harus dilaksanakan terlebih dahulu, baru menuntut hak.

2. Hak dan Kewajiban Peserta didik

Secara umum hak dan kewajiban peserta didik telah diatur dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, BAB V pasal 12 sebagai berikut :

1) Setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak:
   a. Mendapatkan pendidikan agama sesuai dengan agama yang dianutnya dan diajarkan oleh pendidikan yanag seagama;
   b. Mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya;
   c. Mendapat beasiswa bagi yang berprestasi yang orang tuanya tidak mampu membiayainya;
   d. Mendapatkan biaya pendidikan bagi mereka yang orang tuanya tidak mampu membiayai pendidikannya;
   e. Pindah ke program pendidikan pada jalur dan satuan pendidikan lain yang setara;
   f. Menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak menyimpang dari ketentuan batas waktu yang ditetapkan.
2) Setiap peserta didik berkewajiban :
   a. Menjaga norma-norma pendidikan untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan;
   b. Ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan, kecuali bagi peserta didik yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Adanya perlindungan terhadap hak peserta didik, maka peserta didik mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dirinya belajar setiap saat dan menggunakan fasilitas belajar yang ada di sekolah.

3. Tata Tertib Sekolah

Tata tertib sekolah adalah serangkaian peraturan, tata nilai atau nilai moral yang berlaku di lembaga sekolah. Tata tertib sekolah

sangat bermanfaat dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif. Tujuan tata tertib bukan menghambat atau membatasi tetapi justru mengatur, memperlancar, dan menciptakan suasana kegiatan bersama yang adil, teratur, tertib, tertata rapi dan saling menjaga suasana tenteram.

1. Tata tertib yang berhubungan dengan kelakuan antara lain
   - Hormat terhadap Bapak Ibu guru dan karyawan sekolah
   - Tidak terlibat perkelahian
   - Menghormati pendapat teman
   - Tidak merusak sarana dan prasarana sekolah
   - Tidak membawa, menggunakan, dan mengedarkan narkoba
   - Tidak membawa gambar, VCD, HP, yang bersifat porno, dan lain-lain

2. Tata tertib yang berhubungan dengan kerajinan antara lain :
   - Hadir di sekolah tepat waktu
   - Mengikuti kegiatan belajar dengan baik
   - Mengerjakan tugas yang dikerjakan guru
   - Mengikuti upacara bendera setiap hari Senin pagi serta hari-hari besar nasional
   - Mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sesuai dengan pilihan, dan lain-lain

3. Tata tertib yang berhubungan dengan kerapian antara lain :
   - Memakai seragam sesuai dengan ketentuan
   - Berpakaian yang bersih, rapi serta sopan
   - Rambut dipotong rapi, tidak menutup alis mata, telinga dan bagian belakang tidak sampai menyentuh kerah baju dan tidak dikuncir bagi pria
   - Baju dimasukkan kedalam, berikat pinggang, berkaos kaki dengan benar, ujungnya tidak dilipat

Beberapa sangksi yang dikenakan bagi pelanggaran aturan tata tertib sekolah antara lain

- Sanksi berupa teguran secara lisan yang diberikan oleh sekolah melalui guru, wali kelas, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan.
- Sanksi tertulis bagi siswa yang melanggar tata tertib, melalui pemanggilan orang tua siswa ke sekolah, mulai dari panggilan ke 1, 2 dan 3.
- Sanksi berupa skoring, **penghentian** sementara waktu untuk tidak mengikuti kegiatan belajar di sekolah bagi siswa yang melanggar tata tertib sekolah dan di bebani dengan tugas belajar dirumah.
- Sangsi berupa pemulangan siswa kepada orang tuanya atau dikeluarkan dari sekoalah apabila siswa tersebut melakukan pelanggaran tata tertib yang sangat berat.

Agar tercipatanya suasana sekoalh yang tertib, aman, dan tenteram, peraturan tata tertib tersebut harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh setiap siswa.

Yang termasuk tata tertib sekolah, antara lain :

- Tata tertib belajar
- Tata tertib berpakaian
- Tata tertib kehadiran
- Tata tertib penggunaan laboratorium, perpustakaan dan berolah raga
- Tata tertib ketika istirahat, dan lain-lain

Memang di suatu organisasi atau sekolah setiap anggotanya selain mempunyai kewajiban juga mempunyai hak, namun keduanya harus dilaksanakan dengan perasaan tidak tertekan agar tercipta lingkungan belajar yang serasi, selaras dan seimbang.

Dengan demikian dibawah ini secara singkat dipaparkan tentang hak dan kewajiban siswa yang perlu dipahami dan dimengerti serta dijalankan dengan sebaik-baiknya.

MEMAHAMI DAN MENERAPKAN NORMA TATA KARMA DALAM BERGAUL BAIK DI LINGK. RUMAH, SEKOLAH DAN MASYARAKAT

Gaul di sekolah (tanpa lupa sopan santun)

Anak gaul ….? Macam-macam definisi/artinya misalnya modern, mengikuti perkembangan, tidak katrok/ndeso, tidak gaptek (gagap teknologi), tidak kuper, seabrek artinya jika nanda mungkin diminta mendefinisikan.

Yang jadi pertanyaan sekarang adalah : apakah anak yang sopan dalam berpenampilan, santun dalam bicara, selalu menghormati yang lebih tua dan menyayangi yang muda itu tidak gaul? Mencium tangan orang yang lebih tua saat bersalaman, menundukan badan saat melewati depan orang tua, memakai krudung bagi siswi muslimah itu tidak gaul? Benarkah….?

A. Etiket Bergaul

Sebagai remaja kita perlu teman, karena itu perlu memperluas pergaulan. Supaya kita dapat bergaul dengan baik, kita harus memahami ilmunya terlebih dahlu yaitu "etiket bergaul". Yang dimaksud etiket bergaul adalah sopan santun atau tata karma dalam bergaul yang sesuai dengan situasi dan keadaan serta tidak melanggar norma-norma yang berlaku, baik norma agama, norma kesopanan, norma hukum dan lain-lain.

Pada dasarnya manusia dituntut untuk saling berhubungan, saling mengenal dan saling membantu, namun dalam bergaul ada nilai-nilai yang harus dipedomani. Nilai-nilai tersebut harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, agar tingkah laku kita dapat diterima dan disenangi oleh siapa saja yang bergaul dengan kita. Kita harus ingat bahwa tata karma dan tingkah laku kita sehari-hari merupakan cermin pribadi diri kita sendiri.

Dalam bergaul juga sebaiknya pandai menempatkan diri , seperti pribahasa mengatakan "dimana kaki berpijak di situ langit

dijunjung". Dalam pergaulan, kita harus dapat membedakan bagaimana sikap kita terhadap orang yang lebih tua, sebaya, dan yang lebih muda. Orang yang lebih tua atau yang dituakan harus kita hormati, yang sebaya harus hargai dan yang lebih muda harus kita sayangi.

Di bawah ini beberapa contoh bersopan santun dalam pergaulan :

1) Sopan santun dalam berbicara
    a. Berbicara seperlunya dan jelas agar tidak membosankan
    b. Berbicara singkat dan ramah
    c. Hendaknya menghargai pendapat orang lain, meskipun bertentangan dengan kita, agar tidak merusak hubungan
    d. Jangan sekali-kali mengatakan "jahat", "bodoh", sebab umumnya orang tidak mau dicela
    e. Berbicara tidak sambil makan
    f. Hendaknya berbicara secara jujur, terus terang
    g. Berbicara tidak menyinggung perasaan
    h. Hendaknya berbicara memperhatikan waktu dan menyesuaikan dengan keadaan
2) Sopan santun dalam menegur atau memberi hormat
    a. Bertegur sopa memberi hormat, hendaknya yang lebih muda menegur terlebih dahulu kepada yang lebih tua
    b. Saat berbicara dengan yang lebih tua, jangan menunjukkan sikap sombong, misalnya tangan dipinggang atau di saku
3) Sopan santun dalam menelpon
    a. Menyebutkan salam dan identitas diri
    b. Menggunakan bahasa yang sopan saat menelpon, tidak kasar, dan tidak sombong
    c. Jangan berbicara terlalu lama apalagi hal yang dibicarakan tidak penting.
    d. Jangan lupa mengucapkan terima kasih, atau "ada yang dapat saya bantu ?" atau "pesan anda akan saya sampaikan kepada.……."

4) Sopan santun dalam surat menyurat
   a. Menggunakan bahasa dan tulisan yang baik dan jelas
   b. Berikan surat kepada orang yang lebih tua, sebaiknya jangan menggunakan kartu pos
   c. Jangn mengisi surat dengan pensil
   d. Kertas surat dan sampul hendaknya yang baik jangan mengunakan sobekan kertas dari buku tulis.
   e. Isi surat jangan menceritakan diri sendiri saja, melainkan terlebih dahulu menanyakan orang yang dikirim surat.
   f. Surat yang kita terima hendaknya lekas kita jawab atau dibalas
   g. Jangan sekali-kali membuka surat atau membacara surat yang dialamatkan untuk orang lain kecuali seizing dari orang yang bersangkutan
5) Sopan santun dalam berkenalan
   a. Jika ingin berkenalan kepada seorang sebaiknya tersenyum terlebih dahulu
   b. Waktu berjabatan menggunakan ujung tangan saja. Berjabat tangan yang baik dan sopan yaitu erat bersemangat tetapi ringkas
6) Sopan santun dalam berpakaian
   a. Berpakaian yang sopan, pantas, rapi, bersih dan enak dipandang tidak perlu yang mahal
   b. Warna pakaian yang kita pilih hendaknnya sesuai dengan warna kulit
   c. Hendaknya jangan berpakaian yang terlalu sempit atau longgar

7) Sopan santun dalam bertamu
   a. Sebaiknya jangan datang bertemu pada waktu orang sedang sibuk, sedang makan, sedang istirahat/ tidur
   b. Jika kita bertemu, jangan terlalu lama, sebaiknya membatasi diri

8) Sopan santun dalam menerima tamu
   a. Waktu menerima tamu, hendaknya bersikap ramah, dan menunjukkan wajah berseri-seri meskipun kita dalam keadaan susah
   b. Kita berusaha agar tamu itu merasa senang dan kerasan, jangan sampai pembicaraan kita menyinggung perasaannya.
9) Sopan santun dalam memelihara kebersihan badan (fisik) dan mental
   a. Orang lelaki sebaiknya tidak membiarkan rambut, kumis, dan janggut panjang sehingga menjijikan orang lain.
   b. Jangan memelihara kuku panjang, membiarkan gigi berwarna kining dan kotor karena tidak pernah digosok
   c. Sebulan sekali hendaknya orang lelaki berpangkas rambut, mencukur rambut dan cambang
   d. Gigi hendaknya digosok dengan sikat gigi, sekurang-kurangnya dua kali sehari
   e. Rambut dicuci sekurang-kurangnya dua hari sekali
   f. Sebaiknya kita mandi dua kali sehari-hari pagi dan sore.
   g. Jika kita mempunyai badan berpanu dan berkeringat bau busuk segera diobati
   h. Mengganti pakaian dalam pagi dan sore, atau sekurang-kurangnya satu kali sehari
   i. Tidak suka berprasangka buruk dan tidak jahil
   j. Tidak suka menceritakan kekurangan orang lain atau menjelek-jelekkan orang lain.

B. Hal-hal yang sering kita lupakan karena dianggap sepele

Kadang kala kita sering menyepelekan sesuatu. Tidak susah dikerjakan, tetapi akibatnya bisa fatal kala sering ditinggalkan. Padahal kalau kita mau mengerjakannya, hal ini bisa menjadi pelumas, untuk sukses-sukses berikutnya, hal-hal tersebut adalah :

1. Bilang terima kasih

   Hanya satu kata, tetapi membuat teman simpati dengan kita. Misalnya setelah kita bertanya, mencari informasi tentang sesuatu kita bilang terima kasih atau bilang *thanks* saat teman kita menolong …..
2. Mengembalikan barang ke tempatnya semula

   Hal ini sebenarnya sangat mudah. Kalau kita mengambil sesuatu dari laci, setelah menggunakannya kita kembalikan ketempat semua.
3. Meminta maaf

   Ini kalau kita membuat kesalahan, walau tidak terlalu besar dengan meminta maaf, maka orang lain akan mudah menerima kita kembali seperti sebelumnya dan kesalahan kita akan dihapus.
4. Memberi kabar

   Ketika kita sudah janjikan dengan orang lain atau teman, tetapi ada masalah sedikit sehingga tidak bisa dapat tepat waktu.
5. Mencatat yang lengkap

   Ini sering terjadi ketika mencatat nomor telepon teman kita. Saking asyiknya ngobrol dan berkenalan, kita menyangka cukuplah menulis nomornya saja. Begitu kita perlu, kita jadi bingung sendiri.

6. Meminta izin

   Hanya ingin meminjam penghapus, gunting, atau apapun yang kita perlukan, walau itu bukan barang mewah, kalau kita mau minta izin dulu dengan yang punya, maka dengan mudah kita akan diperilahkan menggunakannya dan suatu saat nanti kita juga akan memudahkan dalam urusan pinjam-meminjam.

Oleh sebab itu, setiap tingkah laku kita Anda bawakan/lakukan hedaknya selalu diperhatikan / dipikirkan

terlebih dahulu, agar oleh masyarakat, sekolah, teman sekitar bisa menerimanya.

Misalnya :

a. Berbicara
   - Berbicara sopan santun yang baik adalah seperlunya saja (pokoknya saja). Misalnya : Jangan membicarakan kejelekan orang lain atau keluarga di depan orang banya, apabila di depan orang yang baru dikenal.
   - Memotong pembicaraan orang lain
   - Jangan bicara sendiri atau semuanya disaat ada orang lain yang sedang bicara dalam rapat, khutbah, atau guru yang sedang menerangkan di kels, sebab akan menganggu orang lain, dan sebagainya.

b. Meludah
   - Meludah di sembarang tempat, selain tidak sopan juga tidak sedap dipandang mata, penyebabnya kuman penyakit, dan lain-lain.
   - Meludah juga bisa diartikan seolah-olah menghina orang yang sedang ada didekatnya.
   - Mudah dan berbunyi akan menimbulkan jijik orang lain, dan lain-lain

c. Menguap
   - Menguap di depan orang banyak bukan saja tidak sopan tetapi juga menunjukkan sifat pemalas, sekali bisa diatasi dengan menutup telapak tangan atau menunduk sebentar agar tidak tampak, bila tampak, bila tampak orang lain harus minta maaf.
   - Kalau kentut tidak berbunyi dan tidak berbau tidak masalah, tetapi jika berbunyi dan berbau akan tidak baik, minta ijin keluar sebentar untuk mencari tempat yang tepat.

- Jangan tertawa dibuat-buat, seperti membuka mulut lebar-lebar dan bersuara sangat keras, karena tertawa demikian seolah-olah mengejek atau menghina.
- Tertawa yang wajar (tidak dibuat-buat) akan menunjukkan atau ungkapan hati yang senang atau bahagia.

POLA HUBUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Memasuki masa remaja perkembangan rasa sosial mencapai puncaknya. Hubungan sosial ini bertujuan untuk memperoleh hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, baik dengan teman sejenis maupun dengan lawan jenis. Ketertarikan remaja dengan teman sangat tinggi. Keinginan untuk selelau bersama beramian bersama, maupun beraktivitas bersama sangat tinggi. Bahkan kadang mereka tidak melakukan aktivitas yang berarti, hanya duduk-duduk bersama ngobrol dan sebagainya. Remaja tidak boleh di rumah, tidak nyaman bersama keluarga, untuk melakukan aktivitas yang biasanya dilakukan bersama keluarga, ia mulai menjaga jarak.

Perhatian remaja pada teman sebaya melebihi perhatiannya pada keluarga, orang tua, guru, maupun orang dewasa lainnya. Remaja melakukan interaksi sosial atau hubungan sosial. Yang dimaksud interaksi sosial adalah suatu hubungan antara 2 atau lebih individu yang saling mempengaruhi dan saling memperbaiki perilaku antara yang satu dengan yang lain. Remaja akan berusaha agar di diterima oleh kelompoknya, sebab penerimaan ini akan sangat menentukan harga dirinya. Sebaliknya penolakan kelompok teman sebaya sangat ia hindari.

Pada lingkungan sebaya sikap sosial seorang remaja akan lebih berkembanga. Ia akan melakukan penyesuaian diri dengan tata cara dan aturan teman sebaya. Di samping itu ia juga turut menyusun aturan untuk kelompoknya. Dalam interaksi sosial ini remaja, baik disadari atau tidak ia akan mempertimbangkan untung rugi. Ia akan ikut dalam kelompok bila ia mendapat ganjaran dari kesertaannya. Ganjaran yang dimaksud di sini dapat berupa materiil ataupun psikologis mislnya status, kekuasaan, kasih sayang dan lain-lain. Sebaliknya ia akan menarik diri dari kelompoknya, bila ia tidak mendapat apapun sebagai imbalan kesertaannya. Keuntungan materiil bisa berupa barang, uang, makanan, asesoris kelompok, dan lain-lain.

Pertimbangan untung rugi ini bersifat subyektif. Keuntungan dan kerugian itu lebih dirasakan oleh subjek pelaku bukan menurut pandangan umum. Orang lain memandang seseorang hanya dimanfaatkan teman-temannya, tetapi belum tentu ia merasakan hal yang sama, bisa jadi ia merasa keuntungan yang lebih. Sebaliknya seseorang yang tidak punya andil adapaun dalam kelompok, tetapi tetap diterima, mungkin ia sangat dibutuhkan oleh teman-temannya.

Ketertarikan remaja pada kelompoknya sangat berhubungan erat dengan kebutuhannya. Karena besarnya minat remaja pada teman sebaya maka banyak kita jumpai kelompok-kelompok remaja. Kelompok ini dapat terbentuk di sekolah. Anggoa kelompok bisa satu sekolah maupun antar sekolah, bisa sekampung atau antar kampong. Kelompok yang terbentuk bervariasi baik jumlah, tujuan, jenis maupun kegiatannya.

Mengenai keanggotaannya ada yang sedikit, ada juga yang merupakan "gerombolan". Kegiatannya bermacam-macam mulai dari belajar kelompok tugas terorganisir dengan baik, ada yang hanya spontan.
Ada beberapa bentuk kelompok remaja, yang masing-masing bentuk memiliki kekhususan. Kelompok - kelompok tersebut adalah sebagai beribut :

1. Chums : Sahabat karib
2. Clique : Komplotan sahabat
3. Crowds : Kelompok banyak remaja/gerombolan
4. Kelompok terorganisir : Organisasi formal

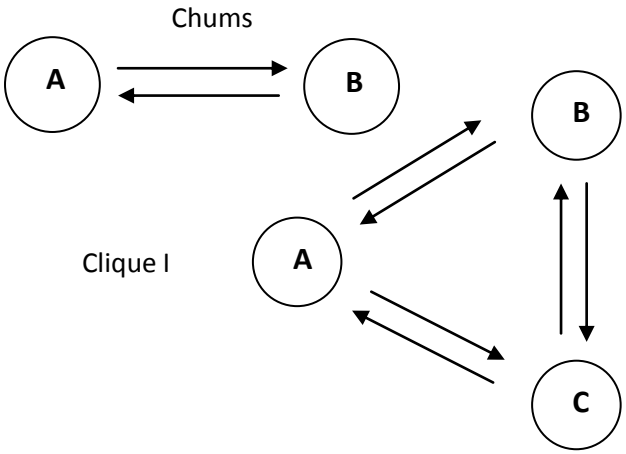
Sahabat karib (chums) merupaan pola hubungan sosial antar 2 remaja, yang biasanya sejenis. Mereka memiliki ikatan emosional yang kuat, selalu bersama. Antara yang satu dengan yang lain saling memahami. Aktivias kesehariaan sering bersama. Mereka memiliki toleransi yang rendah terhadap masuknya orang lai. Bila yang satu menerima orang lain, bergaul dengan orang lain, atau sekekedar beraktivitas dengan yang lain, maka yang satunya akan merasa akan tidak diperhatikan, dikesampingkan. Timbulnya rasa cemburu sosial dipicu dari hal-hal tersebut.

Komplotan sahabat (clique) merupakan pola hubungan sosial seperti chums, tetapi anggotanya diperluas. Ikatan emosional antar anggotanya sangat kuat. Toleransi terhadap orang lain di luar kelompok sangat rendah. Ikatan kelompok diwujudkan dalam kebersamaan danjuga dalam atribut/lambing/symbol. Minat terhadap suatu obyek kebanyakan juga sama

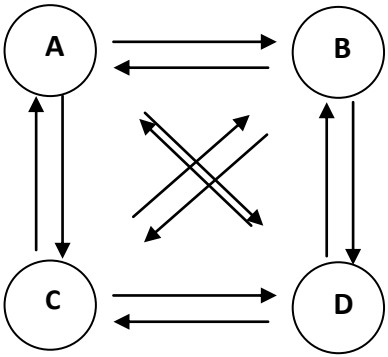
Kelompok banyak remaja (crowds) merupakan pola hubungan sosial yang terdiri dari banyak remaja. Ikatan emosional antar anggotanya tidak kuat. Toleransi terhadap masuknya anggota baru ada. Tidak ada struktur kekuasaan yang terbangun di kelompo ini. Minat kelompok biasanya sudah agak spesifik, belum ada tujuan.

Kelompok terorganisir merupakan pola hubungan sosial antar remaja yang sengaja dibentuk untuk tujuan tertentu. Struktur pola hubungan antar anggota ditentukan sebelumnya, sehingga ikatan kelompok ditentukan oleh anggotanya. Kelompok ini sangat terbuka terhadap masuknya anggoa baru. Ikatan emosional antar anggotanya relative kurang. Contoh dari kelompok ini seperti OSIS, Pramuka, Karang Taruna, dan lain-lain.

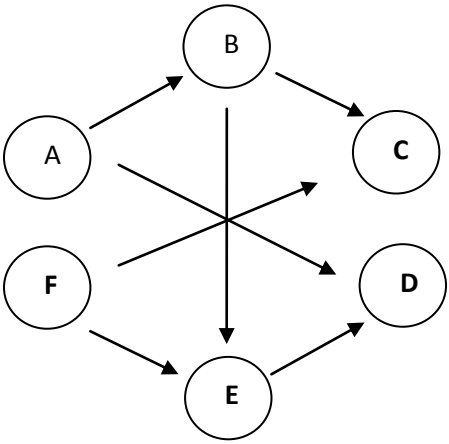
Dari karakteristik masing-masing jenis kelompok teman sebaya ersebut dapat kita berikan ilustrasi pola hubungan terserbut.



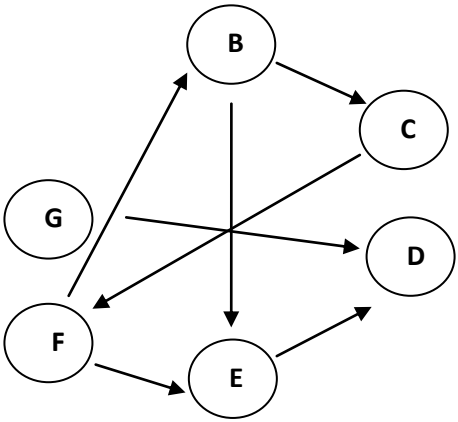
Clique I

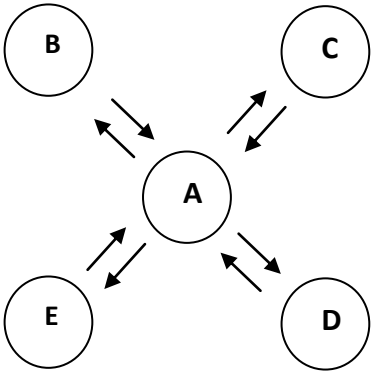


Crowds II

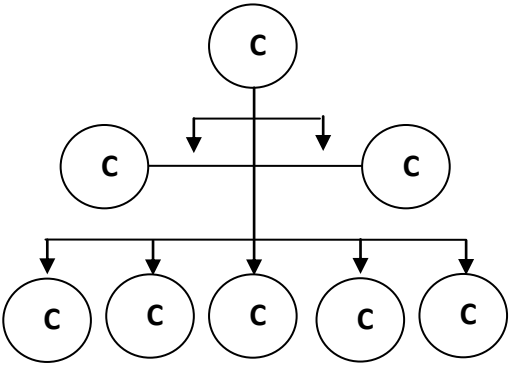


Crowds I





Kelompok Terorganisasi II



Kelompok terorganisasi I

PERGAULAN YANGA DILANDASI NILAI AGAMA

Ajaran agama memberikan pengetahuan dan mengajarkan agar manusia mematuhi serta menjalankan perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya. Ketakwaan kita sebagai manusia terhadap Tuhan Yang Maha Esa dapat menumbuhkan rasa kasih sayang, rasa mencintai terhadap sesame.

Saling mengasihi dan menyanyangi sesama manusia merupakan kodrat suatu karunia yang tinggi nilainya. Adanya saling mengasihi dan menyayangi antar sesame bisa mencegah manusia untuk tidak berbuat semena-mena terhadap orang lain, mempunyai sikat tenggang rasa dan menjunjung tinggi nilai kemanusiaan. Manusia yang saling mencintai sesamanya akan mengembangkan perilaku yang luhur, mencerminkan sikap dan suasana kekeluargaan serta gotong royong. Memahami dan melaksanakan antara hak dan kewajiban, menghormati hak-hak orang lain dan tidak melakukan kegiatan yang merugikan kepentingan umum.

Contoh :

Di lingkungan keluarga :

- Menciptakan suasana keluarga yang tentram dan damai
- Saling menghormati antara anggota keluarga

Di lingkungan sekolah :

- Membiasakan menyampaikan masalah
- Bersikap ramah dan tenggang rasa
- Tidak angkuh / tinggi hati
- Membantu / menolong teman yang mendapatkan kesulitan
- Menengok teman sakit

Di lingkungan masyarakat :

- Bersikap tenggang rasa
- Saling membantu dengan tetangga atau lingkungan
- Kerja bakti bersama masyakarat

BERGAUL DI LINGKUNGAN YANG BARU

---

1. **Menebar senyum**

   Seperti sabda rosul bahwa senyum itu sedekah atau Ibadah, maka kita mulai memasuki lingkungan baru dengan menebar senyum dengan niat yang tulus dan ikhlas.

2. **Menghafal nama dengan memanggil nama panggilan yang baik**

   Menghafal nama itu berguna agar tidak salah memanggil orang dan orang yang kita panggil namanya merasa diperhatikan. Tapi jangan sekali-kali memanggil dengan nama julukan yang tidak mengenakkan orang yang di panggil.

3. **Berjabat tangan ketika bertemu dan berpsah**

   Berjabat tangan itu akan menghapus dosa dan akan menghilangkan rasa dendam

4. **Menghargai pendapat orang lain**

   Perbedaan adalah sesuatu yang indah, jangan mengharapkan orang lain itu selalu sama dengan kita. Ananda bayangkan jika di dunia ini semuanya sama ! ngeri kan ...!

5. **Berikan Perhatian**

   Memberikan perhatian dalam bentuk apapun akan menambah tali persaudaraan semakin kuat.

6. **Jujur**

   Jujur dalam perbuatan, jujur dalam perkataan, akan dapat mendatangkan kebaikan dan ketenangan.

7. **Selalu berpenampilan dan berprasangka baik**

   Berpakaian bersih, rapi dan berusaha menghilangkan aroma-aroma yang tidak enak serta berfikiran positif (positif thinking) terhadap orang lain.

Kebersihan (baik jasmani maupun rohani) adalah sebagian dari iman, dengan berpakaian dan berjiwa yang bersih akan kelihatan indah dan Alloh SWT itu menyukai keindahan.

8. **Harus Percaya Diri**

   Tidak perlu merasa rendah diri, karena setiap orang diciptakan dengan segala kekurangan dan kelebihan, karena di mata Alloh SWT kita semua sama yang membedakan hanyalah ketaqwaannya. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri harus banyak membaca dan menambah wawasan dan mengikuti perkembangan informasi serta berlatih, berlatih dan berlatih.

9. **Senang menolong orang lain**

   Sebagai makhluk sosial kita tak lepas dari orang lain, orang yang suka menolong yakinlah bahwa suatu saat kita akan ditolong oleh orang lain, jika kita ikhlas / tanpa pamrih dalam memberikan pertolongan.

Nah .... beberapa tips di atas akan menjadikan Anda mudah beradaptasi / menyesuaikan diri di lingkungan sekolah yang baik, nggak percaya ...? silahkan dicoba!

ETIKA BERJUMPA

Etika berjumpa merupakan salah satu dari etika social. Etika sosial di lain hal membahas kewajiban serta norma-norma social yang seharusnya dipatuhi dalam hubungan sesama manusia, masyarakat, bangsa dan Negara

Manusia sebagai mahluk social tidak bias hidup tanpa berinteraksi dengan orang lain,salah satunya ketika kita berjumpa dengan orang hendaknya kita bertegur sapa. Sebagai seorang muslim hendaknya kita mengucapkan assalamualaikum yang mana didalamnya terkandung doa.

Hal lain yang bias kita lakukan saat berjumpa adalah sebagai berikut :

- Senyum

Senyum bila dilakukan dengan dengan ikhlas merupakan ibadah. Dengan tersenyu kita mendapat banyak teman

- Salam

Sewaktu kita berjumpa maupun berpisah hendaknya mengucapkan salam,hal ini menunjukkan kalau kita menghargai keberadaan orang lain,sebagaimana yang dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW ,ketika beliau berjumpa dengan para sahabatnya selalu mengucapkan salam dan bersalaman dengan hangat.

- sapa

Bila kita berjumpa dengan orang yang lebih tua hendaknya kita menyapa lebih duluan,hal ini kita lakukan untuk menghormati. Kalau menyapa orang yang sebaya atau lebih muda dengan kita agar terasa lebih akrab.

Assalamualaikum

By. Bimbo

Assalamualaikum

Waalaikumsalam

Begitulah harusnya

Bila bertemu

Selamat dan sejahtera bagi kita semua

Terkandung didalammnya

Hidayah Tuhan

PENYESUAIAN DIRI

Manusia sejak dilahirkan akan berhadapan dengan lingkungan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia diawali dengan penyesuaian secara fisiologis, yang dikenal dengan adaptasi. Bayi yang baru lahir akan menangis, karena ia dituntut untuk bernafas, dan berfungsinya organ-organ tubuh. Pada dasarnya manusia telah diberikan kemampuan untuk melakukan adaptasi terhadap lingkungannya. Sistem yang mengatur proses adaptasi ini disebut dengan homeostatis, bagaimana mata berkedip ketika ada debu yang masuk ke dalam mata, pori-pori mengeluarkan keringat ketika tubuh kepanasan. Sistem homeostatis ini merupakan usaha tubuh untuk beradaptasi dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Tetapi manusia seiring dengan perkembangannya, tidak hanya membutuhkan adaptasi, juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri secara psikologis yang sering disebut dengan *'adjustment'* (penyesuaian diri). Ahli Psikologi mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai usaha individu dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi serta konflik dan tercapainya keharmonisan antara tuntutan diri dan lingkungan dengan melibatkan proses mental dan perilaku. Jadi dalam penyesuaian diri *(adjustment)* terdapat dua bentuk proses, yaitu proses mental/psikologis dan perilaku.

Manusia sejak lahir telah dihadapkan dengan lingkungan, yang menjadi sumber stres. Cara-cara yang dilakukan untuk menghadapi lingkungan (*stress)* beranekaragam, dan keberhasilan dalam penyesuaian diri pun beranekaragam. Bagi mereka yang berhasil menyesuaikan diri, maka akan dapat hidup dengan harmonis, tetapi bagi mereka yang gagal akan mengalami *maladjustment* yang ditandai dengan perilaku menyimpang dan tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan atau gangguan yang lain *(psikotik, neurotik, psikopatik)*. Stres terjadi apabila seseorang mengalami tekanan *(pressure)* dari lingkungan atau ia mengalami hambatan dalam memenuhi kebutuhannya yang

mengakibatkan frustrasi dan ia tidak mampu mengatasinya. Dalam menghadapi stres ini akan sangat dipengaruhi oleh individu yang bersangkutan, bagaimana kepribadiannya, persepsinya, dan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah.

Tindak kriminal, penyalahgunaan obat-obatan dan narkotika adalah contoh dari kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap tekanan dan frustrasi yang dialami dari lingkungan. Karena tuntutan dari kemiskinan yang dideritanya, seorang individu mampu melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencuri, bahkan membunuh. Begitu pula dengan perubahan yang dialami oleh seseorang dalam lingkungannya, perubahan tersebut akan menjadi sumber stres, dan ia dituntut untuk menyesuaikan diri sehingga terbentuk kembali keharmonisan antara kebutuhan dirinya dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik *(good adjustment)* adalah apabila seseorang menampilkan respon yang matang, efisien, memuaskan, dan *wholesome*. Yang dimaksud dengan respon yang efisien adalah respon yang hasilnya sesuai dengan harapan tanpa membuang banyak energi, waktu atau sejumlah kesalahan. *Wholesome* maksudnya adalah respon yang ditampilkan adalah sesuai dengan kodrat manusia, dalam hubungannya dengan sesama manusia, dan hubungannya dengan Tuhan.

Penyesuaian diri bersifat relatif, karena tidak ada orang yang mampu menyesuaikan diri secara sempurna. Alasan pertama penyesuaian diri bersifat relatif adalah melibatkan kapasitas seseorang dalam mengatasi tuntutan dari dalam dan dari lingkungan. Kapasitas ini bervariasi antara setiap orang, karena berkaitan dengan kepribadian dan tingkat perkembangan seseorang. Kedua adalah karena kualitas penyesuaian diri bervariasi antara satu masyarakat atau budaya dengan masyarakat atau budaya lainnya. Dan terakhir adalah karena adanya perbedaan-perbedaan pada setiap individu, setiap orang mengalami masa naik dan turun dalam penyesuaian diri.

Penyesuaian Diri Remaja

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Sesuai dengan pengertiannya, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua mahluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian (*adaptation* dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah *adjusment.*

Adjustment itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (*Davidoff, 1991*). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol. kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

2. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam poroses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup

untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

Pembentukan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, pada penulisan ini beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti. Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Dalam praktiknya banyak orangtua yang mengetahui hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karir dan mencari

penghasilan yang besar demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak. Hal ini seringkali ditanggapi negatif oleh anak dengan merasa bahwa dirinya tidak disayangi, diremehkan bahkan dibenci. Bila hal tersebut terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup panjang (terutama pada masa kanak-kanak) maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di kemudian hari. Meskipun bagi remaja hal ini kurang berpengaruh, karena remaja sudah lebih matang tingkat pemahamannya, namun tidak menutup kemungkinan pada beberapa remaja kondisi tersebut akan membuat dirinya tertekan, cemas dan stres.

Berdasarkan kenyataan tersebut diatas maka pemenuhan kebutuhan anak akan rasa kekeluargaan harus diperhatikan. Orang tua harus terus berusaha untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, pengawasan dan penjagaan pada anaknya ; jangan semata-mata menyerahkannya pada pembantu. Jangan sampai semua urusan makan dan pakaian diserahkan pada orang lain karena hal demikian dapat membuat anak tidak memiliki rasa aman. Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Tidak diragukan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu. Oleh sebab itu, orangtua sebaiknya jangan menghadapkan individu pada hal-hal yang tidak dimengerti olehnya atau sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan olehnya, sebab hal tersebut memupuk rasa putus asa pada jiwa individu tersebut. Dalam hasil interaksi dengan keluarganya individu juga mempelajari sejumlah adat dan kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk dan lain sebagainya. Selain itu dalam keluarga masih banyak hal lain yang sangat berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, toleransi, kefanatikan, kerjasama,

keeratan, kehangatan dan rasa aman karena semua hal tersebut akan berguna bagi masa depannya.

b. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari temannya, individu mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan. Ia mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya. Dalam semua itu individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya. Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sessuai dengan potensi yang dimilikinya.

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu.

Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

Pendidikan remaja hendaknya tidak didasarkan atas tekanan atau sejumlah bentuk kekerasan dan paksaan, karena pola pendidikan seperti itu hanya akan membawa kepada pertentangan antara orang dewasa dengan anak-anak sekolah. Jika para remaja merasa bahwa mereka disayangi dan diterima sebagai teman dalam proses pendidikan dan pengembangan mereka, maka tidak akan ada kesempatan untuk terjadi pertentangan antar generasi.

KONFLIK PADA DIRI SISWA

Konflik itu kata yang membikin perasaan nggak tenang, konflik juga menimbulkan suasana yang meresahkan, konflik, sepantasnyalah dihindari, konflik menjaukan kita dari teman dan sahabat, konflik menjadikan kita "BT" ***(bad mood)***, konflik itu mengikis rasa percaya dan konflik juga menjadikan hidup kita tidak produktif.

Pengertian Konflik

Robbins (1996) dalam *"Organization Behavior"* menjelaskan bahwa konflik adalah suatu proses interaksi yang terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara dua pendapat (sudut pandang) yang berpengaruh atas pihak-pihak yang terlibat baik pengaruh positif maupun pengaruh negatif.

Konflik juga bisa kita maknai tidak adanya kesesuaian antara harapan yang kita perjuangkan dengan kenyataan (realitas) yang kita hadapi atau kita terima. Pada umumnya konflik akan berakibat buruk, seperti rasa resah, takut, cemas dan sebagainya. Sedangkan yang menyangkut orang lain konflik bisa mengakibatkan hilangnya rasa saling percaya, menjauhkan kita dari teman, menimbulkan pertentangan sehingga apabila dibiarkan berlarut akan menimbulkan perkelahian dsb. Tetapi tahukah kita, bahwa didalam konflik sebenarnya juga terkandung hal-hal positif?. Beberapa contoh manfaat dari konflik sebagai berikut (Johnson, 1981) :

- Konflik dapat membuat kita sadar bahwa ada masalah yang perlu diselesaikan dalam hubungan kita dengan orang lain.
- Konflik dapat memunculkan kesadaran dan memotivasi kita untuk melakukan berbagai perubahan dalam diri kita.
- Konflik dapat memotivasi kita untuk segera memecahkan msalah yang selama ini tidak kita sadari dengan jelas.
- Konflik juga bisa membuat kehidupan menjadi lebih menarik.

- Munculnya konflik dalam ragam pendapat bisa membantu kita kearah pencapaian keputusan bersama yang lebih matang dan qualified.
- Konflik juga dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan kecil yang sering terjadi dan muncul dalam hubungan kita dengan orang lain.
- Konflik juga dapat membuat diri kita sadar tentang dan bagaimana kita sebenarnya.
- Konflik bahkan dapat menjadi sumber hiburan.
- Konflik dapat mengakrabkan dan memperluas hubungan

2. Reaksi terhadap Konflik

Berbagai bentuk reaksi kita dalam menghadapi konflik, diantaranya adalah

1) Avoidance (menghindar)

Tidak semua konflik bisa kita hindari, tetapi meminimalisir konflik dengan sebisa mungkin menghindari benturan-benturan kepentingan

2) Collaboration (bekerjasama)

Bekerjasama memujudkan keinginan dan kepentingan untuk sebuah tujuan, akan mengurangi potensi timbulnya konflik.

3) Compromise (kompromi)

Mengkompromikan masalah yang kita hadapi dengan ***win win solution***, masing-masing pihak tidak merasa dirugikan dan merasa sebagai pemenang.

4) Competition (bersaing)

Cara ini menjadikan salah satu pihak menjadi pemenang dan pihak lain menjadi pecundang.

5) Acomodation (Akomodatif)

Merelakan hak kita diambil orang lain demi menghindari terjadinya konflik.

3. Kiat Siswa (Remaja) Menghadapi Konflik

1) Tetap Percaya

Tetap percaya pada seseorang yang sedang bermasalah dengan kita, ingat bahwa hubungan persaudaraan atau persahabatan tidak akan selalu berjalan dengan mulus, oleh karena itu anda harus tetap percaya bahwa masing-masing bisa menjaga hubungan yang harmonis tersebut

2) Bicara dari Hati ke Hati

Ketika sedang menghadapi konflik dengan seseorang usahakan anda untuk bisa membicarakannya dengan baik yaitu dari hati kehati,sehingga dengan demikian anda akan mengerti apa yang sebenarnya teman anda inginkan.

3) Curhat yang benar

Lakukanlah curhat dengan memilih tempat curhat yang paling tepat. Apabila anda salah memilih teman curhat, hal-hal buruk yang tidak anda inginkan bisa terjadi. Curhatlah kepada mereka yang memahaimi masalahmu, misalnya Guru BK, teman karib yang dipercaya, Ibu atau Bapak di rumah dsb.

4) Pilih suasana yang tepat

Suasana dalam hal ini bisa waktu dan tempat. Untuk waktu, misalnya jangan buru-buru untuk menyelesaikan konflik padahal suasananya temanmu sedang marah besar kepadamu. Tunggu dan cari waktu agar amarahnya mereda dan pilih waktu yang paling memungkinkan. Tempat, bisa kalian pilih tempat-tempat yang romantis, misalnya pemandangan di pegunungan atau di tepi pantai. Atau ditempat-tempat favorit anda.

5) *Kenang hal-hal yang lucu* yang pernah anda alami dengan teman anda tersebut

6) Beri maaf

Pernahkah kamu menemui orang yang berkata, " Udahlah kamu dah aku maafkan, tapi jangan temui aku lagi!!" atau sebaliknya, " Pokoknya aku nggak maafin dia sebelum dia meminta maaf ke aku!!!", wah yang begini ini sulit dech konflik akan cepat teratasi.

7) Instropeksi

Jangan langsung menyalahkan teman andalah yang menyebabkan konflik tersebut, tapi anda juga harus instropeksi jangan-jangan anda biang keladinya

Jalin Komunikasi

Komunikasi sangat diperlukan sehingga dengan komunikasi tersebut anda akan dapat saling mengerti keinginan masing-masing.

Bertengkar dengan teman adalah hal yang wajar tetapi yang lebih penting kemampuan dan kemauan kalian menyelesaikan masalah.

Salam perdamaian!

NILAI-NILAI KEHIDUPAN

---

1. Pentingnya Nilai-Nilai Kehidupan

Setiap manusia hidup dalam suatu lingkaran sistem tata nilai dalam masyarakat. Manusia memenuhi kebutuhan masing-masing bersama-sama membentuk masyarakat. Individu dan masyarakat saling membutuhkan. Namun keinginan masyarakat (atau kelompok yang mewakilinya) tidak selalu sama dengan kebutuhan dan keinginan masing-masing individu. Bahkan dapat terjadi adanya ketegangan atau pertentangan antara pribadi dengan masyarakat.

Contoh : Saluran air di jalan tersumbat oleh sampah sehingga pada saat hujan turun terjadi banjir. Untuk mengatasi masalah tersebut pengurus RT/RW memutuskan mengadakan kerja bakti dan meminta sumbangan biaya pengerukan sampah. Sebagian kepala keluarga rela melakukan kerja bakti dan menyumbangkan uang sesuai dengan kemampuannya. Tetapi ada sebagian yang lebih mementingkan keperluan pribadinya, di antaranya pergi berekreasi ke luar kota, dan lain-lainnya. Di sini terlihat perbedaan minat dan kebutuhan masyarakat dengan kebutuhan pribadi.

2. Pengertian Nilai-Nilai Kehidupan

Nilai-nilai atau peraturan-peraturan dalam masyarakat berlaku dan disepakati bersama-sama dalam kehidupan, sehingga Anda sering mendengar kata-kata “baik & tidak baik”, “boleh & tidak boleh”, “sopan & tidak sopan”, “penting & tidak penting”, “tahu atauran & tidak tahu aturan” dan sebagainya. Manusia tidak dapat hidup sendiri, oleh karena itu sangat penting memahami nilai-nilai kelompok, masyarakat, negara, dan pribadi sendiri.

Sedangkan yang dimaksud dengan nilai kehidupan, adalah segala nilai yang hidup dan mempengaruhi tindakan seseorang. Misalnya ketika terjadi penyerangan AS dan tentara sekutu terhadap negara Irak, Indonesia

mengutuk agresi tersebut. Di sini nilai-nilai dasar “bahwa kemerdekaan itu adalah hak segala bengsa” mendasari tindakan bangsa Indonesia.

Setelah membaca contoh-contoh tersebut untuk melatih diri Anda dalam memahami nilai-nilai kehidupan, kerjakanlah tugas-tugas berikut ini!

MEMBANGUN KETAHANAN DIRI TERHADAP NARKOBA

Secara umum remaja memiliki karakteristik individual yang berkembang karena pengaruh lingkungan sosialnya seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar yang kemudian melekat dalam kepribadian remaja tersebut. Namun tidak semua remaja tersebut memiliki karakteristik yang positif, banyak di antara mereka yang terpengaruh oleh hal-hal yang negatif salah satunya penyalahgunaan narkoba. Ada remaja yang beresiko tinggi untuk menyalahgunakan narkoba. Remaja seperti ini umumnya mengembangkan pola perilaku emosi dengan cara berpikir yang tidak memadai dan bermasalah serta selalu berperilaku menyimpang. Inilah yang mudah terpengaruh menggunakan narkoba.

Sebaliknya ada remaja yang dianggap beresiko rendah terhadap penyalahgunaan narkoba sebab mereka mampu mengembangkan pengetahuan yang memadai tentang berbagai hal, berperilaku positif yang sesuai dengan aturan-aturan dalam agama, sekolah, maupun masyarakat sekitar. Menyebut remaja yang beresiko rendah dengan sebutan “remaja yang memiliki ketahanan diri” sebab remaja ini memiliki ketahanan yakni memiliki kapasitas untuk mengatasi *stress* (dari dalam dirinya, misalnya ingin tampil gaya tetapi tidak punya uang), maupun faktor eksternal (berasal adari luar dirinya, misalnya putus hubungan dengan pacar). Walaupun mengalami permasalahan tersebut remaja ini tidak menyalahgunakan narkoba untuk lari dari masalahnya.

Berikut ini dikemukakan karakteristik remaja yang memiliki katahanan diri terhadap godaan penyalahgunaan narkoba.

a. Memiliki sikap dan perilaku proaktif untuk mengatasi masalah, yang memungkinkan mereka untuk mencari jalan keluar terhadap masalah yang dialaminya. Upaya ini dapat dilakukan dengan membicarakan masalah kepada orang tua, teman yang dipercaya atau guru sehingga ditemukan jalan keluar.

b. Memiliki kemampuan untuk memperoleh perhatian positif baik dari keluarga maupun dari orang lain dengan menunjukkan hal-hal yang positif, seperti aktif kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau aktif di lingkungan rumah, berprestasi di sekolah dan dalam hal lainnya.
c. Memiliki kekuatan untuk memelihara pandangan hidup yang positif dan bermanfaat seperti hidup sehat, berguna, dan berprestasi.
d. Memiliki kemampuan untuk menghindari kecenderungan yang negatif misalnya berani mengatakan "tidak" ketika ada teman yang menawarkan narkoba.
e. Memiliki perilaku yang memadai dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Ketahanan diri merupakan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri. Seseorang dinamakan mempunyai *self esteem* apabila ia memberikan penialaian yang tinggi, layak, dan positif terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, apabila ia menilai dirinya secara negatif, misalnya menilai dirinya sebagai orang yang tidak berguna, itu dinamakan orang yang memiliki ketahanan diri rendah. Penelitian membuktikan, bahwa orang yang *self esteem*-nya rendah mudah terjerumus menjadi penyalahguna narkoba. Banyak remaja yang tidak puas dengan dirinya, misalnya tentang penampilan diri mereka, benci dengan kondisi ekonomi keluarganya, tentang ketidakpuasannya pada caranya menghadapi kondisi tertentu. Ada remaja yang membuat keputusan sesaat, terburu-buru menemukan pasangan bahkan kemudian menikah, ingin cepat dewasa. Anak-anak remaja itu ingin berubah, tetapi tidak tahu cara melakukannya.
Pada modul ini akan dijelaskan tentang cara menciptakan *self esteem* yang tinggi.

1. Menghargai diri sendiri

Mulailah dengan menghargai diri sendiri. Caranya adalah dengan menyukai apa yang ada pada diri kita. Anggaplah apa yang ada pada kita adalah yang terbaik diberikan Tuhan. Untuk itu kita harus menghargainya. Jika kamu menilai diri kamu sendiri secara negatif, itu berarti penghargaan dirimu rendah. Karena itu kamu perlu merubahnya dengan meningkatkan

penghargaan dirimu. Hal pertama yang harus kamu lakukan adalah dengan berhenti memusuhi dirimu sendiri. Jangan menyalahkan dirimu waktu kamu gagal. Jangan merendahkan dirimu sendiri ketika segala

Orang akan menghargai kita
bila kita menghargai diri sendiri

sesuatu terjadi tidak berjalan sesuai dengan yang kamu inginkan. Meningkatkan penghargaan diri perlu upaya, tetapi kamu bisa melakukannya jika mau.

Caranya :

a. Datalah keunggulan dan kekurangan yang kamu miliki. Ambillah selembar kertas. Buatlah garis memanjang dari atas ke bawah persis di tengah kertas. Di sisi sebelah kiri atas tulislah ” yang kusukai dari diriku sendiri”. Pada sisi kanan tulis ” yang tidak kusukai dari diriku sendiri”. Lalu isilah kolom-kolom itu. Kalau kamu merasa bakal menghadapi kesulitan dengan contoh-contohnya, bertanyalah pada temanmu, orang tuamu atau orang dewasa lain yang kamu percayai. Jangan sampai kamu menulis hal-hal negatif lebih banyak dari hal-hal positif. Kamu bisa menambah hal-hal baru kapan saja. Minggu depannya di sisi kiri kertas, tulislah tanda plus setiap kali kamu melakukan sesuatu yang membuatmu senang. Begitu juga jika terdapat kemajuan pada sisi positifmu. Cobalah lihat berapa banyak tanda plus yang bisa kamu kumpulkan dalam seminggu. Ini adalah cara yang bagus untuk mengetahui seberapa banyak kebajikan yang benar-benar kamu lakukan. Berkompetisilah sedikit dengan dirimu sendiri. Cobalah tingkatkan jumlah “plus” yang bisa kamu kumpulkan tiap minggu. Jadi kamu bisa main-main sambil meningkatkan penghargaan dirimu. Ini adalah penilaian pribadimu. Tidak ada orang lain yang harus melihatnya atau mengetahui keberadaannya. Setiap malam, lihat kembali apa yang sudah kamu lakukan pada hari itu. Puji dirimu

sendiri atas prestasimu dan berjanjilah untuk lebih meningkatkan yang lainnya.

b. Belajarlah menjadi lebih tegas. Ada tiga cara pokok berinteraksi dengan orang lain yakni : secara agresif, pasif, atau tegas.

Berikut ini kiat-kiat untuk menjadi tegas :

- Tatap orang lain. Kontak mata menunjukkan keyakinan diri. Tapi jangan melihat mukanya terus menerus karena itu bisa membuat orang lain *kikuk*. Pandanglah orang lain sedemikian rupa sehingga mereka tahu bahwa kamu tertarik dan memperhatikannya.
- Gunakan keterampilan bicaramu. Kamu mesti tahu dengan pasti apa yang akan kamu omongkan dan bagaimana kamu akan menyampaikannya. Ukurlah seberapa keras atau lunak nada bicaramu dan intonasi seperti apa yang akan kamu pakai untuk mengungkapkan perasaanmu.
- Gunakan bahasa tubuh yang sesuai. Jangan orang lain ngomong duduk, kamu malah berdiri.
- Gunakan ekspresi wajah yang sesuai dengan yang kamu omomgkan, misalnya kalau lagi memuji janganlah muka cemberut.

c. Belajarlah mengatakan hal-hal yang positif kepada dirimu sendiri. Ini merupakan langkah penting menuju pelejitan penghargaan diri. Jangan biarkan bisikan lirih ke kepalamu “aku nggak bisa”, “aku gagal”.

d. Tetapkan diri menuju sukses. Tetapkanlah sasaran realitas sederhana yang bisa kamu wujudkan. Misalnya selama ini kamu menjauhi seseorang karena kamu takut mengatakan sesuatu yang kedengarannya bodoh. Sasaran pertamamu mungkin cuma tersenyum dan mengatakan “halo”, Lalu wujudkan sasaran itu kemudian pujilah dirimu sendiri.

e. Bertanggung jawab terhadap perilakumu yang baik dan yang buruk,. Ketika kamu bersedia mengakui kesalahan ketika kamu salah, kamu benar.

f. Hormati dirimu sendiri. Berpegang teguhlah terhadap apa yang menurutmu benar. Jangan biarka orang lain mempengaruhi lewat tekanan teman-teman dan membujukmu untuk melakukan sesuatu demi popularitas atau status.
g. Bantulah orang lain. Tiap kali kamu menolong orang lain, kamu juga menolong dirimu sendiri.
h. Belajarlah menyelesaikan persoalanmu sendiri. Gunakanlah cara yang cepat untuk menyelesaikan masalah. Jika kamu ragu dengan keputusanmu, mintalah pendapat temanmu, atau orang lain yang dipercaya. Dengarkan dengan seksama, tetapi apa yang disampaikannya bukanlah keputusan, itu hanya pendapat, karena keputusan sebenarnya ada di tanganmu.

2. Menghargai orang lain atau teman secara wajar

Di kalangan remaja ada kekhawatiran apabila menolak ajakan teman, mereka takut tidak mempunyai teman lagi. Banyak remaja yang terlibat narkoba dengan alasan karena menghargai ajakan teman. Sifat saling menghargai memang baik sekali untuk ditanamkan. Namun lebih baik lagi apabila dilakukan secara wajar. Pengaruh kuat teman atau sesama remaja merupakan satu hal yang tidak dapat dianggap sepele. Di antara remaja terdapat jalinan ikatan perasaan yang kuat satu sama lain. Penolakan terhadap ajakan teman untuk mengkonsumsi narkoba sulit untuk dilakukan. Begitu pula halnya ketika remaja yang sudah mengkonsumsi narkoba dan ingin sembuh, pasti lebih sulit lagi menolak ajakan temannya sesama pemakai. Sebab jika ditolak khawatir akan dikucilkan dan dianggap tidak setia kawan.

Banyak remaja yang ingin berhenti dari narkoba akhirnya memakai lagi karena tidak sanggup menolak ajakan temannya. Boleh memberikan penghargaan terhadap ajakan teman, namun harus dilihat apa ajakan yang ditawarkan. Kalau akhirnya demi menghargai ajakan itu akan menyulitkan diri kita, sebaiknya dengan ketahanan diri kita harus mampu menolaknya. Karena kita lebih baik menghargai keputusan diri sendiri daripada harus

menghargai ajakan orang lain yang nantinya akan menyulitkan kita. Oleh sebab itu hargailah orang lain sewajarnya.

3. Menyadari bahwa setiap orang berbeda

Dalam kehidupan remaja sering dijumpai bahwa karakter kepribadian, penampilan sering sama satu dengan lainnya. Banyak remaja kurang menyadari bahwa setiap individu diciptakan Tuhan dengan beragam perbedaan. Jika ada seorang remaja terlibat dalam permasalahan narkoba bukan berarti remaja lain juga harus terlibat dengan alasan satu rasa, satu kata, satu perasaan, dan satu penderitaan. Walaupun dulunya mereka adalah sama yakni sama-sama pemakai, ketika sudah berniat untuk berhenti maka satu komitmen yang harus ditanamkan adalah "aku sekarang harus beda dengan mereka". Kita tidak bisa setiap saat sama dengan orang lain. Remaja mestinya menyadari bahwa harus ada perbedaan dalam diri manusia, karena perbedaan itulah yang menunjukkan bahwa kita memiliki jati diri.

4. Kiat berkomunikasi dengan keluarga

Kurangnya komunikasi dengan keluarga bisa menjadi penyebab utama remaja menjadi penyalahguna narkoba. Keluarga yang cuek, sibuk dengan urusannya masing-masing, dan tidak saling perhatian membuat remaja mencari pelarian atas persoalan ini. Orang tua yang jarang bertemu dengan anaknya dan anak hanya diurus oleh pembantu bisa membuat anak hilang rasa hormatnya pada orang tua. Sehingga apabila anak diketahui melakukan penyalahgunaan narkoba oleh orang tuanya, nasihat sang orang tua tidak akan didengar oleh si anak. Sebab mereka memang selama ini tidak merasakan bahwa keberadaan orang tua dibutuhkan termasuk nasehat darinya. Keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan remaja. Kekerasan di dalam keluarga yang sering dilihat anak akan mempengaruhi perkembangan psikisnya. Anak menjadi tertekan dan mudah frustrasi. Orang yang sedang frustrasi inilah yang dicari oleh pengedar narkoba sebagai konsumennya. Untuk membangun komunikasi dengan keluarga ada beberapa kiat yang dapat kita lakukan, antara lain:

a. Harus saling bertemu.

Sesibuk apapun aktifitas yang dilakukan di luar rumah, tiap anggota keluarga terutama orang tua harus meluangkan waktu untuk saling bertemu dan berkumpul dengan sesama anggota keluarga. Karena ketika berkumpul masing-masing anggota keluarga akan saling bercerita tentang kegiatannya dan kesulitan yang dihadapinya.

b. Jangan saling menyalahkan dan menekan.

Ketika ada anggota keluarga yang melakukan kesalahan jangan menyalahkan atau menekannya. Sebaiknya beritahu langkah yang benar yang sebaiknya dilakukannya.

c. Memberikan dukungan.

Saling mendukung tiap aktivitas positif yang dilakukan anggota keluarga. Remaja memiliki banyak aktivitas, baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Dengan memberikan dukungan termasuk salah satu kiat dalam membina komunikasi dengan keluarga. Artinya keluarga mempunyai perhatian.

d. Saling terbuka.

Remaja sebagai anak dalam keluarga ketika mempunyai persoalan atau masalah jangan pernah sungkan untuk menceritakannya kepada orang tua. Orang tua yang baik tentu akan membantu mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapi anaknya. Untuk itu remaja harus terbuka kepada orang tuanya. Komunikasi yang baik dengan keluarga perlu dibangun sejak dini.

Ada beberapa cara yang tepat untuk berbicara dengan keluarga, yaitu :

1. Carilah waktu yang tepat. Sebaiknya tidak berbicara pada saat :
   - Orang tua baru pulang kerja
   - Wajah orang tua terlihat muram
   - Orang tua sedang berbicara dengan orang lain
   - Saat saudara kita sedang mengerjakan tugasnya
2. Tetapi berbicaralah dengan mereka ketika mereka dalam keadaan ceria dan siap mendengarkan permasalahan kita

3. Jangan emosi. Kita harus berbicara dengan nada yang rendah dan jangan terburu-buru menyampaikan persoalan kita
4. Apapun hasilnya : apakah masalah kita terpecahkan atau tidak ucapkan terima kasih.

5. Menjaga nama baik keluarga

Permasalahan narkoba bukan aib keluarga dan tidak perlu ditutup-tutupi tetapi kenyataanya apabila ada anak menjadi pemakai narkoba tentu keluarganya akan merasa malu. Karena akan memunculkan pandangan masyarakat bahwa keluarga tersebut tidak mampu mendidik anaknya hingga anaknya menjadi pemakai narkoba. Nama baik keluarga menjadi tercoreng. Dalam masalah ini keluarga harus berjiwa besar menanggung malu akibat ulah si anak. Apalagi dampak memakai narkoba sampai meresahkan masyarakat sekitar karena si anak sampai mencuri atau melakukan kejahatan lainnya. Keluarga juga turut merasakan imbas dari perbuatan si anak. "Berhenti dari narkoba adalah upaya untuk menjaga nama baik keluarga". Jangan biarkan diri berlarut-larut menyakiti keluarga. Jadikan tanggung jawab menjaga nama baik keluarga sebagai pendorong untuk berhenti memakai narkoba.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga nama baik keluarga.

Bagi remaja yang sudah menjadi pengguna narkoba, kamu masih bisa menjaga nama baik keluarga antara lain dengan cara :

- Tidak melakukan perbuatan kejahatan (biasanya pengguna narkoba identik dengan kejahatan, seperti mencuri, merampok, dan penganiayaan)
- Bertaubat dengan segera
- Mau diajak berobat
- Tidak mengulangi perbuatan

ETIKA PERGAULAN DENGAN TEMAN SEBAYA

Masalah pergaulan remaja dewasa ini sering menjadi topik pembicaraan, dan sekaligus menjadi sumber kerisauan, atau keprihatinan para orang tua, pendidik, dan semua pihak yang mempunyai kepedulian terhadap nasib masa depan generasi muda.

Munculnya keprihatinan itu, memang cukup beralasan, mengingat masih ada pergaulan remaja itu yang berdampak negatif baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain (terutama orang tuanya). Pergaulan yang berdampak negatif ini, disebabkan oleh faktor kelompok remaja itu sendiri yang kurang memperhatikan norma, baik agama maupun adat istiadat. Apabila kelompok pergaulan itu berkembang sesuai dengan norma, tidak menyimpang dari agama, atau perundang-undangan, maka sangatlah baik bagi perkembangan anggota kelompok tersebut.

Dilihat dari kajian psikologis, pergaulan itu dipandang sebagai wahana untuk mewujudkan atau memenuhi kebutuhan insani (manusia), yaitu kebutuhan sosial, seperti :

1. Kebutuhan akan pengakuan sosial (*need for affiliation*)
2. Kebutuhan akan keterikatan (persaudaraan) dan cinta kasih (*belongingness and love needs*)
3. Kebutuhan akan rasa aman, perlindungan (*safety needs*)
4. Kebutuhan akan kebebasan (*independence*)
5. Kebutuhan akan harga diri, hasrat untuk dihargai orang lain (*self-esteem needs*)

Pergaulan remaja adalah kontak sosial di antara remaja, atau dalam kelompok sebaya (*peer group*). Kelompok sebaya ini, di samping dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja sebagai anggota kelompok tersebut, juga menimbulkan pengaruh yang negatif. Pengaruh negatif itu maksudnya, bahwa kelompok teman sebaya itu bisa menjadi racun bagi perkembangan remaja yaitu apabila pola perilaku para anggotanya tidak dilandasi moral, atau melecehkan norma

agama, seperti : meminum minuman keras, kecanduan obat-obat terlarang (*drug addiction*), kriminalitas, sadisme, pacaran bebas (*free love*), dan bahkan *free sex* (*samen leven* atau kumpul kebo).

Peristiwa demi peritiwa yang berkaitan dengan masalah di atas, makin sering muncul kepermukaan, baik diketahui berdasarkan pengamatan langsung maupun informasi dari media massa. Dilihat dari kecenderungannya nampak semakin mengkhawatirkan.

Munculnya peristiwa di atas, merupakan sisi gelap dari kondisi kehidupan modern yang kurang memedulikan nilai-nilai moral. Banyak manusia sudah terbius dengan kesenangan hidup duniawi dengan melecehkan (merendahkan) nilai hidup ukhrowi.

Bagi Anda, yang sekarang berada dalam masa remaja, masalah di atas perlu menjadi perhatian atau perenungan, agar tidak teracuni oleh pola-pola perilaku teman sebaya yang tidak berpegang pada nilai moral.

Untuk memahami labih lanjut, tentang bagaimana bentuk pergaulan remaja, yang mungkin juga sedang anda alami sekarang, adalah sebagai berikut :

1. Pergaulan Persahabatan

Pergaulan ini sifat hubungannya hanya sebatas berteman yang didasari adanya kesamaan di antara mereka, seperti : kesamaan sekolah, agama, hobi, tempat tinggal, pekerjaan, dan latar belakang status sosial ekonomi.

2. Pergaulan Percintaan

Masa remaja ditandai dengan mulai matangnya (terjadi perubahan fungsional) organ-organ reproduksi dan postur tubuh. Perubahan-perubahan itu dapat menimbulkan *hasrat libido* pada lawan jenisnya. Pada masa ini, remaja hidupnya makin romantis, senang berhias diri, menyusun atau mengarang puisi-puisi cinta, dan senang membaca novel-novel percintaan. Remaja mulai berminat, atau menaruh perhatian yang lebih dalam untuk bergaul lebih akrab dengan lawan jenisnya.

Keinginan remaja untuk menjalin cinta kasih dengan lawan jenisnya, merupakan fitrah manusiawi yang tidak mungkin dihilangkan atau dihalang-halangi. Persoalannya adalah bagaimana agar dalam

menyalurkan fitrah cinta kasihnya itu tidak melanggar norma agama atau adat istiadat.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka bagi Anda sebagai remaja yang mempunyai keinginan untuk menjadi generasi yang memiliki kualitas pribadi yang mantap, cerdas, terampil, dan bermoral, maka dalam pergaulan berteman atau berpacaran itu perlu memperhatikan etika atau norma-norma yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, yaitu norma agama. Di antara beberapa unsur etika yang perlu diperhatikan dalam pergaulan dengan teman sebaya itu, adalah :

1) Pilihlah teman yang berakhlak baik
2) Bertemanlah dengan orang yang memiliki semangat belajar yang tinggi
3) Kembangkanlah sikap saling membantu dan memberi saran dalam kelompok Anda
4) Kembangkanlah sikap saling menghormati dan menghargai di antara teman kelompok
5) Jauhkanlah sikap solidaritas semu (buta) di antara teman, seperti solidaritas terhadap teman yang melakukan tawuran
6) Hindarilah pola perilaku yang melawan norma agama (tidak bermoral)
7) Jadikanlah kelompok Anda itu sebagai wahana untuk belajar bersama, seperti mendiskusikan pelajaran, tugas-tugas, atau pemecahan masalah, baik oleh pribadi masing-masing maupun bersama-sama
8) Apabila Anda sudah mempunyai kekasih jangan dinodai oleh perilaku amoral, atau melanggar norma agama (seperti melakukan perbuatan yang hanya boleh apabila telah menikah). Alangkah baiknya, apabila pacaran itu dijadikan motivasi untuk lebih bersemangat dalam belajar, saling membantu dalam mengembangkan wawasan keilmuan, bersama-sama aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, atau acara-acara keagamaan

PERILAKU SOSIAL YANG BERTANGGUNG JAWAB

Sikap respek terhadap orang lain

Sikap respek terhadap orang lain adalah sikap menghormati atau menghargai orang lain. Sikap ini didasarkan kepada kesadaran bahwa setiap manusia memiliki harkat dan martabat yang sama di hadapan Tuhan.

Sikap saling menghormati antarsesama, merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kehidupan bersama yang sejahtera, dan mempererat rasa persatuan dan kesatuan. Dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa, sikap ini sangat penting dimiliki oleh setiap warga, apalagi mengingat bahwa masyarakat kita terdiri dari multi (keragaman) etnis, ras, agama, dan budaya. Apabila sikap ini tidak dimiliki oleh setiap warga, maka akan berkembang sikap saling melecehkan, merendahkan, baik perorangan maupun kelompok. Kondisi ini akan memicu munculnya sikap permusuhan dan saling mencurigai antara satu dengan lainnya yang akhirnya akan memporak-porandakan persatuan dan kesatuan bangsa.

Sehubungan dengan hal itulah, maka Anda sebagai siswa, atau warga masyarakat dari negara yang memiliki keragaman suku, ras, agama, dan budaya, dituntut untuk memiliki sikap respek ini. Dalam kehidupan Anda sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat pada umumnya, sikap respek terhadap orang lain itu dapat diwujudkan dalam perilaku sebagai berikut :

a. Menghormati agama yang dianut teman atau orang lain.
b. Menjalin persahabatan dengan orang lain, tanpa melihat perbedaan suku, ras, agama, atau budaya.
c. Menghargai keadaan orang lain sebagaimana adanya.
d. Menghargai pendapat teman (orang lain).
e. Bertutur kata yang sopan.
f. Tidak mencemoohkan atau melecehkan orang lain.

1. **Kepedulian terhadap kepentingan orang lain (sikap altruis atau kesetiakawanan sosial)**

Agama mengajarkan bahwa *"Orang yang baik itu adalah orang yang banyak memberikan manfaat kepada orang lain" atau "Tangan yang di atas lebih baik dari tangan yang di bawah ".*

Keterangan di atas, menunjukkan bahwa agama sangat memuliakan orang yang memiliki sikap pribadi (watak) yang dermawan, sosial, memiliki kepedulian untuk menyejahterakan orang lain yang sedang berada dalam keadaan terjepit. Sebagai makhluk beragama, termasuk Anda wajib hukumnya memiliki sikap ini. Dalam kehidupan atau pergaulan Anda sebagai remaja, maka sikap ini seyogyanya terwujud dalam perilaku, seperti:

a. Mau menengok teman yang sakit.
b. Membantu teman yang memerlukan petolongan (dalam hal yang baik, bukan membantu teman yang berkelahi).
c. Saling memberi nasihat dalam kebenaran (seperti memotivasi teman yang malas belajar, atau memberikan saran yang baik kepada teman yang suka berbuat menyimpang).
d. Mau menyisihkan uang, pakaian, atau harang-barang tertentu untuk diberikan kepada fakir miskin, yatim piatu, atau yang ditimpa musibah (seperti bencana alam). Dalam hal ini, sangatlah mulia apabila Anda lulus ujian tidak mencoret-coret pakaian tetapi mengumpulkan pakaian itu bersama teman, kemudian kirimkan kepada orang-orang yang sangat memerlukannya.

2. **Berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial**

Masyarakat kita terkenal dengan sikap "Gotong Royong". Sikap ini menggambarkan kepedulian sosial warga masyarakat untuk memelihara kepentingan bersama, menghindarkan diri dari sikap egois individualistis.

Anda sebagai warga masyarakat seyogyanya juga sudah mampu mengembangkan sikap tersebut, yaitu memiliki kepedulian untuk memelihara kepentingan bersama, ikut terlibat dalam aktivitas kemasyarakatan dalam kehidupan sehari-hari, baik lingkungan sekolah

atau masyarakat. Anda sebagai remaja sudah seyogyanya menampilkan perilaku sebagai berikut :

a. Memelihara kebersihan lingkungan baik di rumah, sekolah, maupun di masyarakat. Contohnya : Ikut terlibat dalam memelihara kebersihan rumah, ikut aktif dalam piket kebersihan sekolah, membuang sampah pada tempatnya
b. Memelihara ketertiban dan keamanan lingkungan baik di sekolah maupun masyarakat. Contohnya: tidak ribut di kelas, tidak membawa senjata tajam ke sekolah, tidak berbuat onar atau menjadi biang keladi kerusuhan, baik di sekolah atau di masyarakat.
c. Memelihara kedisiplinan berlalu lintas.
d. Berpatisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.
e. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan atau kepanitiaan yang diadakan di lingkungan masyarakat.
f. Aktif dalam organisasi, baik OSIS maupun organisasi kepemudaan, seperti : Karang Taruna, Pramuka, PMR, dan IRMA (Ikatan Remaja Masjid), dan lain-lainnya

---

TATA KRAMA DALAM PERGAULAN

Etiket adalah aturan sopan santun dalam pergaulan. Mengabaikan sopan santun sering menimbulkan perselisihan atau kesalahpahaman. Etiket merupakan sarana/alat untuk kelancaran dalam pergaulan dan juga membantu dalam mencapai cita-cita kita.

"A knowledge of etiquette helps us to do and say the right thing at the right time.

It makes no difference how wealthy or how poor a person is,

as a human being, he or she is entiled to sympathy and respect".

(Lady Troubridge, "The Book of Etiquette")

Perbedaan Etiket dan Etika :

Etiket : berarti tata cara pergaulan yang baik antara sesama manusia. Berasal dari bahasa Perancis: *Etiquette.*

Etika : berarti falsafah moral dan merupakan pedoman cara hidup yang benar dilihat dari sudut budaya, susila dan agama. Berasal dari bahasa Latin : *Ectica.*

Dasar-dasar Etiket :

- Sopan dan ramah kepada siapa saja
- Memberi perhatian kepada orang lain
- Ingin membantu
- Memiliki rasa toleransi
- Dapat menguasai diri, mengendalikan emosi dalam situasi

***Tujuan Etiket** : "Selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain".*

Manfaat Etiket dalam kehidupan manusia :

1. Membuat seseorang disegani, dihormati, disenangi orang lain
2. Mendapat kemudahan dalam hubungan baik dengan orang (better human relation)

3. Memberi keyakinan pada diri sendiri dalam setiap situasi
4. Dapat memelihara suasana yang baik dilingkungan keluarga, tempat kerja, dan antara teman

Untuk lebih berhasil dalam kehidupan kita perlu memiliki :

1. *Self Confidence*
2. *Self Control*
3. *Body Language*
4. *First Impression*

Cara Memupuk Kepercayaan Pada Diri Sendiri :

1. Banyak membaca pengetahuan umum
2. Mengikuti berita-berita yang aktual
3. Memperdalam pengetahuan dibidang kita
4. Tidak segan bertanya apabila tidak atau kurang mengerti
5. Terbuka untuk menerima kritik membangun
6. Memperhatikan saran-saran penampilan
7. Berani berdiskusi untuk menguji apakah pendapat kita dapat diterima atau tidak
8. Banyak bergaul dengan berbagai lapisan masyarakat
9. Melatih diri dalam beberapa macam keterampilan
10. Mempelajari bahasa lain (asing, daerah) untuk dipergunakan secara aktif atau pasif apabila diperlukan

Ciri Orang-Orang yang Menghayati Tata Krama yang Baik :

- Memiliki rasa percaya diri pada waktu menghadapi masyarakat dari tingkat manapun
- Segala tingkah laku dan ucapannya mencerminkan perhatian kepada orang lain
- Sopan, ramah, selalu menunjukkan sikap yang menyenangkan kepada siapa saja
- Dapat menguasai diri, selalu berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain, menyakiti atau mengganggu pikiran orang lain

- Usahakan tidak membuat kecewa, gusar apalagi membuat marah orang lain, walaupun diri sendiri baru atau sedang dalam keadaan sedih, kesal, lelah atau jenuh

Perbedaan etiket timur dan barat

Dasar dari peraturan etiket adalah adat istiadat atau tradisi dari daerah dan negara tertentu, yang kadang-kadang berbeda dan bertentangan, seperti misalnya :

- Cara bersalaman
- Cara menatap mata sewaktu berjabatan tangan
- Saat memberi sambutan
- Saat menerima sesuatu (dengan menggunakan tangan kanan)

Selain mengetahui etiket bangsa sendiri, sebaiknya juga mengetahui sedikit tentang etiket bangsa-bangsa lain. Sebab hal itu akan melancarkan komunikasi dan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri kepada lingkungan tempat kita berada.

Tata Cara Berkenalan

1. Memperkenalkan orang dengan mengucapkan namanya dengan jelas.
2. Memberikan sedikit informasi tentang orang yang diperkenalkan
3. *Personal contact:*
   - Cara berjabat tangan sekitar 3-4 detik
   - Melihat mata yang bersangkutan
   - Senyum
   - Tubuh sedikit ke depan

Apabila tidak dapat terdengar nama dengan jelas, boleh bertanya lagi

Perkenalan :

- Yang lebih muda diperkenalkan kepada yang lebih tua
- Umumnya seorang pria diperkenalkan kepada wanita
- Wanita diperkenalkan kepada pria, apabila pria itu orang penting yang perlu dihormati, seperti: Kepala Negara, Menteri, Gubernur, Duta Besar negara asing, Ulama/Tokoh agama, atau pria jauh lebih tua dari wanita (+ 20 tahun)

Berdiri Dari Tempat Duduk:

- Wanita tidak harus berdiri waktu berkenalan, kecuali bila menghadapi orang-orang yang pantas dihormati
- Tuan dan Nyonya rumah selalu harus berdiri untuk menyambut tamu-tamu.
- Apabila tamu akan pulang, tuan dan nyonya rumah harus berdiri dan mengantar tamu sampai di pintu

Khusus Pria :

Harus berdiri dari tempat duduk:

- Bila berjabatan tangan (dengan pria dan wanita)
- Bila seorang wanita masuk dalam ruangan
- Bila seorang wanita mendekati, saat ia duduk
- Bila seorang wanita yang duduk di sampingnya berdiri dan akan meninggalkan tempat

Etiket dalam Percakapan (*Conversation*)

Seni pembicaraan adalah bukan mengetahui sesuatu yang harus dikatakan, melainkan sesuatu yang tidak boleh dikatakan.

Communication Field :

1. Facial Expression
2. Body Position
3. Good (Clear) Voice
4. Choise of Words
5. Ways of using the eyes

Hal yang diperlukan untuk dapat berbicara secara efektif:

- Rasa percaya diri yang kuat
- Keluwesan dalam pergaulan
- Mempunyai persepsi yang tepat terhadap keadaan lingkungan dan individu yang terlibat dalam interaksi tersebut
- Dapat menguasai situasi
- Mengetahui hasil yang diharapkan dari interaksi

Hal-hal yang dihindarkan dalam percakapan:

- Memotong pembicaraan orang lain
- Memonopoli pembicaraan atau percakapan
- Membual tentang diri sendiri
- Membicarakan hal-hal yang dapat menimbulkan pertentangan
- Pembicaraan tentang penyakit, kematian, dan lain-lain
- Menanyakan harga barang orang lain
- Menanyakan masalah yang sifatnya pribadi
- Gosip atau berita yang belum tentu kebenarannya

KOMUNIKASI EFEKTIF

1. Pengertian

Kegiatan komunikasi sudah menjadi sebagian besar kegiatan kita sehari-hari, mulai antar teman/pribadi, kelompok, organisasi atau massa. Kalau lebih teliti lagi banyak kegagalan dari komunikasi yang kita lakukan. Bisa jadi bentuknya karena tujuan yang kita inginkan belum tercapai, misalnya tercapainya kesepahaman, bertambahnya informasi, perubahan sikap pada teman/orang lain.

2. Komunikasi

Kegiatan komunikasi pada prinsipnya adalah aktivitas pertukaran ide atau gagasan. Secara sederhana, kegiatan komunikasi dipahami sebagai kegiatan penyampaian dan penerimaan pesan atau ide dari satu pihak ke pihak lain, dengan tujuan untuk mencapai kesamaan pAndangan atas ide yang dipertukarkan tersebut.

Elemen-elemen yang terdapat dalam komunikasi adalah:

- Komunikator : orang yang menyampaikan pesan
- Pesan : ide atau informasi yang disampaikan
- Media : sarana komunikasi
- Komunikan : *audience*, pihak yang menerima pesan
- Umpan Balik : respon dari komunikan terhadap pesan yang diterimanya

Dalam kehidupan nyata mungkin ada yang menyampaikan pesan/ ide; ada yang menerima atau mendengarkan pesan; ada pesan itu sendiri; ada media dan tentu ada respon berupa tanggapan terhadap pesan. Secara ideal, tujuan komunikasi bisa menghasilkan kesepakatan-kesepakatan bersama terhadap ide atau pesan yang disampaikan.

3. Fungsi Komunikasi

- Membangun Konsep Diri (*Establishing Self-Concept*)
- Eksistensi Diri (*Self Existence*)
- Kelangsungan Hidup (*Live Continuity*)
- Memperoleh Kebahagiaan (*Obtaining Happiness*)
- Terhindar dari Tekanan dan Ketegangan (*Free from Pressure and Stress*)

4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi

Sebagai makluk sosial komunikasi merupakan hal yang paling dekat dengan kita. Apa sebenarnya komunikasi itu? Komunikasi dapat kita artikan sebagai berbagi pikiran, informasi dan intelijen. Segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan menyampaikan pesannya pada orang lain merupakan tujuan komunikasi. Lalu jika pesan yang kita maksudkan tersebut tidak sesuai dengan penangkapan lawan bicara kita, terjadilah mis-komunikasi. Sebuah komunikasi yang efektif membutuhkan kejernihan pesan, kelengkapan pesan, ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, dan penampilan fisik secara eksternal. Di era modern ini mungkin nampak 'tolol' melihat seseorang berusaha menciptakan kesadaran komunikasi. Banyak di antara kita memberi sedikit perhatian pada hal ini tetapi kenyataanya komunikasi ini terus berlangsung, tak peduli siapa Anda, jika Anda tidak bisa berkomunikasi dengan semestinya maka tak seorangpun akan mendengarkan Anda. Jadi komunikasi merupakan sebuah *asset* penting sebagai tambahan untuk kepribadian Anda. Bagiamana membangun sebuah komunikasi efektif tersebut, berikut beberapa hal yang sebaiknya jadi pertimbangan untuk dikembangkan :

Kontak Mata

Hal pertama yang dilakukan seorang pembicara yang baik adalah menatap lawan bicara dan mengambil jeda untuk memulai sebuah pembicaraan. Ini merupakan salah satu cara yang membantu untuk menciptakan kesan baik pada lawan bicara. Usahakan mempertahankan kontak mata sepanjang pembicaraan, agar lawan bicara Anda tak merasa diabaikan.

Ekspresi Wajah

Wajah merupakan cermin kepribadian individual. Ekspresi wajah mengungkapkan pikiran yang sedang melintas pada diri seseorang. Sebagi contoh: sebuah senyum mengungkap keramah-tamahan dan kasih-sayang;Mengangkat alis mata menunjukan ekpresi heran; Mengernyitkan dahi menyampaikan ketakutan dan kegelisahan. Semua emosi dan berbagai macam tingkah manusia diekspresikan dalam emosi yang berbeda yang tergambar di wajah. Jadi saat melakukan komunikasi tunjukan ekspresi bahwa Anda tertarik dengan bahan pembicaraan.

Postur Tubuh

Setiap gerak-gerik tubuh saat berbicara mesti dikoordinasikan dengan kekuatan meyakinkan dari Anda. Mereka bisa jadi semacam tambahan untuk cara efektif yang dapat ditangkap secara visual daripada secara verbal.

Sebagai contoh : menundukan kepala menunjukkan penyelesaian pernyataan; mengangkat kepala menunjukkan akhir pertanyaan ; Terlalu sering menggerakan bagian tubuh mengungkapkan sedang bergegas atau kebingungan. Untuk itu perhatikan gerak-gerik Anda saat melakukan komunikasi dengan lawan bicara.

Selera Berbusana

Busana memiliki tugas penting dalam menimbulkan kesan. Orang yang berbusana sesuai dengan struktur tubuh mereka nampak lebih menarik. Penampilan fisik seseorang dan busana yang dikenakan membuat dampak pasti pada proses komunikasi. Kita semua berbusana dan mungkin banyak diantara kita tak terlalu memperhatikan, namun hal kecil ini memiliki peran untuk sebuah efektif. Jika kita memperhatikan bagaimana cara berbusana, hal itu akan memperbaiki kemampun komunikasi kita.

5. Tips membangun komunikasi yang efektif

Komunikasi efektif sangat layak Anda perhitungkan dalam membangun karir Anda. Dengan komunikasi yang baik tentunya akan

mendukung segala aktivitas kerja yang kita lakukan. Apalagi bila pekerjaan kita melibatkan berbagai bentuk *presentasi*, *rapat-rapat*, *lobi-lobi*, *penyuluhan* dan lain-lainnya. Bidang pekerjaan komunikasi seperti presenter dan sejenisnya sangat ditentukan oleh bagaimana cara kita berkomunikasi dalam menyampaikan sesuatu. Banyak faktor yang dapat membuat apa yang akan kita sampaikan menjadi lebih berkualitas. Seperti *kesiapan mental, penguasaan bahan*, kelengkapan *sarana pendukung* serta hal-hal lainnya. Adakalanya Anda merasa *'nervous'* hingga untuk mengungkapkan sesuatu Anda malah kehilangan percaya diri bahkan pembicaraan jadi berputar-putar. Berikut tips dasar dalam berkomunikasi :

a. Gunakan kalimat seefektif mungkin

Uraikan isi pembicaraan dengan ***kalimat efektif*** dan langsung mengena pada sasaran. Hindari mengungkapkan informasi detail yang kurang relevan, seperti, "Tadi sebelum menuju tempat ini saya bertemu famili saya di suatu tempat….". Biasanya lawan bicara Anda tidak akan peduli dengan informasi yang tidak berhubungan dengan topik pembicaraan. Hindari penggunaan *idiom bahasa* yang kurang/tidak dimengerti calon pendengar Anda.

b. **Jangan mengungkapkan pengulangan ide/pokok bahasan**

Jika Anda ingin mengungkapkan ide, entah pada bos atau dalam suatu rapat, ketahui lebih dulu apakah ide tersebut sudah pernah diungkapkan oleh yang lain. Jika sudah, lebih baik Anda tidak usah mengungkapkannya. Karena umumnya orang tidak akan tertarik mendengarkan pengulangan sebuah ide. Dalam presentasi suatu analisa, usahakan tidak terjadi pengulangan kalimat-kalimat yang merupakan teori ataupun kesimpulan. Aturlah *urutan penyampaian* agar lebih fokus saat menyampaikannya.

c. **Jangan berbicara terlalu lambat**

Tutur kata yang terlalu pelan dan lamban hanya akan membuat lawan bicara Anda bosan dan tidak sabar. Lagi pula gaya bicara Anda yang terlalu pelan akan mengesankan Anda ragu-ragu dan tidak percaya diri. Karena itu bicaralah dengan nada yang optimis dan penuh percaya diri.

Namun yang patut kita ingat, bukan berarti Anda harus berbicara secara cepat tanpa ritme. Anda harus pAndai menentukan *ritme bicara*, dimana harus berbicara dan dimana harus berhenti. Ritme yang tepat dalam berkomunikasi tentunya didapat setelah Anda sering melakukan latihan/pengalaman orasi yang cukup.

d. Hindari gumaman yang terlalu sering

Gumaman yang terlalu sering hanya akan mengganggu pembicaraan Anda. Lagipula lawan bicara Anda akan merasa lelah menunggu kapan pembicaraan Anda selesai. Sebisa mungkin minimalkan atau hilangkan gumaman seperti *" ehmmm…., eeee…., oooo….."*, dsb. Hal ini juga akan mengurangi *respek calon pendengar* Anda, karena Anda dinilai tidak menguasai materi pembicaraan.

e. Hindari humor yang tidak perlu

Melontarkan humor memang sah-sah saja untuk menyegarkan suasana. Namun, Anda harus tanggap membaca suasana setelah Anda mengungkapkan humor. Apakah lawan bicara Anda benar-benar terpancing tertawa atau tertawa dengan terpaksa. Atau bahkan menunjukkan wajah yang terganggu dengan humor Anda. Jika lawan bicara Anda tidak tertarik dengan humor Anda, teruskan pembiraan kembali. Jangan memaksa lawan bicara untuk mentertawakan humor Anda yang telah gagal.

Dengan mempelajari dan melakukan tips diatas, Anda dapat bermokunikasi secara lebih efektif sekaligus melatih diri Anda menjadi pribadi yang efektif. Ingat keefektifan diperlukan dalam menyelesaikan setiap pekerjaan.

KEPEMIMPINAN

Kepemimpinan merupakan suatu proses dengan berbagai cara mempengaruhi orang atau sekelompok orang untuk mencapai suatu tujuan bersama. Pembahasan tentang kepemimpinan menyangkut tugas dan gaya kepemimpinan, cara mempengaruhi kelompok, yang mempengaruhi kepemimpinan seseorang.

1. Tugas kepemimpinan

Leadership function,meliputi dua bidang utama, pekerjaan yang harus diselesaikan dan kekompakan orang yang dipimpinnya. Tugas yang berhubungan dengan pekerjaan disebut *task function*. Tugas yang berhubungan dengan pekerjaan perlu agar pekerjaan kelompok dapat diselesaikan dan kelompokan mencapai tujuannya. Tugas yang berhubungan dengan kekompakan kelompok dibutuhkan agar hubungan antarorang yang bekerja sama menyelesaikan kerja itu lancar dan enak jalannya. Tugas kepemimpinan yang berhubungan dengan kerja kelompok yaitu :

a. Memulai, *initiating* ; usaha agar kelompok mulai kegiatan atau tugas tertentu.
b. Mengatur, *regulating* ; tindakan untuk mengatur arah dan langkah kegiatan kelompok
c. Memberitahu, *informing* ; kegitan memberi informasi, data, fakta dan pendapat kepada para anggota dan meminta mereka dari mereka informasi,data atau pendapat.
d. Mendukung, *supporting* ; usaha untuk menerima gagasan, pendapat dari bawah dan menyempurnakannya dengan menambah atau mengurangi untuk penyelesaian tugas bersama.
e. Menilai, *evaluating*; tindakan untuk menguji gagasan yang muncul atau cara kerja yang diambil dengan menunjukkan konsekuensi dan untung-ruginya.

f. Menyimpulkan, *summarizing*; kegiatan untuk menyimpulkan gagasan tindakan lebih lanjut.

Tugas kepemimpinan yang berhubungan dengan kekompakan kelompok antara lain :

a. Mendorong, *encouraging*; bersikap hangat,bersahabat dan menerima orang lain
b. Mengungkapkan perasaan, *expressing feeling*; tindakan menyatakan perasaan terhadap kerja dan kekompakan kelompok seperti rasa puas, senang, bangga, dan ikut sepenangungan seperasaan jika terjadi masalah di dalam kelompok
c. Mendamaikan, *harmonizing* ; tindakan mendamaikan dan mempertemukan orang-orang yang berbeda pendapat
d. Mengalah, *compromising* ; kemauan untuk mengubah dan menyesuaikan pendapat dengan perasaan orang lain
e. Memperlancar, *gatekeeping* ; kesediaan mempermudah keikutsertaan para anggota dalam kelompok, sehingga rela menyumbangkan pendapat.
f. Memasang aturan permainan, *setting standard* ; tindakan menyampaikan tata tertib yang membantu kehidupan kelompok

2. Gaya Kepemimpinan

Berdasarkan dua bidang tugas kepemimpinan, dulu orang hanya mengenal dua gaya kepemimpinan. Pertama gaya kepemimpinan yang berorientasi pada tugas, dan yang berorientasi kepada manusia. Dari dua bidang tersebut, akhir-akhir ini dikembangkan menjadi 4 gaya kepemimpinan dasar, yaitu:

a. Kekompakan tinggi dan kerja rendah

Gaya kepemimpinan ini berusaha menjaga hubungan baik, keakraban dan kekompakan kelompok,tetapi kurang memperhatikan unsure tercapainya unsur tujuan kelompok atau penyelesaian tugas bersama. Inilah gaya kepemimpinan dalam perkumpulan *social recreative*, yang sebagian besar ditujukan untuk hubungan antaranggota. Namun gaya ini dapat cocok dan

tepat untuk kelompok yang di waktu lampau pernah berkembang baik dan efektif, tetapi menghadapi masalah atau situasi yang memacetkan atau melenyapkan semangat anggota. Gaya kepemimpinan ini baik untuk mempengaruhi semangat kelompok dan memotivasi mereka. Gaya kepemimpinan baik juga buat kelompok yang di waktu lampau kurang mempengaruhi pribadi para anggotanya dan terlalu sibuk dengan urusan menyelesaikan masalah atau situasi yang menekan, demi tercapainya tujuan bersama.

b. Kerja tinggi dan kekompakan rendah

Gaya kepemimpinan yang menekankan penyelesaian tugas dan pencapaian tujuan kelompok. Gaya kepemimpinan ini menampilkan gaya kepemimpinan yang *directive*. Gaya kepemimpin ini tepat digunakan dalam persaingan dagang yang ketat serta dalam militer.

c. Kerja tinggi dan kekompakan tinggi

Gaya kepemimpinan yang mengutamakan kerja dan kekompakan tinggi baik digunakan dalam pembentukan kelompok. Pemimpin perlu menjadi model untuk kelompok dengan menunjukkan perilaku yang membuat kelompok efektif dan puas.

Tujuan yang sebaiknya dicapai adalah membantu kelompok menjadi kelompok yang matang, yang mampu menjalankan kedua tugas kepemimpinan diatas. Gaya kepemimpinan ini menjadi tidak cocok dipakai jika tugas dan kekompakan kelompok telah diselesaikan anggota kelompok dengan baik.

d. Kerja rendah dan kekompakan rendah

Gaya kepemimpinan yang kurang menekankan penyelesaian tugas dan kekompakan kelompok cocok buat kelompok yang telah jelas sasaran dan tujuannya. Gaya kepemimpinan ini merupakan gaya kepemimpinan yang menggairahkan untuk kelompok yang sudah jadi. Gaya kepemimpinan ini tidak cocok digunakan kelompok yang belum jadi. Gaya kepemimpinan ini lemah dan tidak akan menghasilkan apapun.

3. Cara mempengaruhi kelompok

Diatas sudah dijelaskan bahwa kepemimpinan merupakan proses mempengaruhi orang atau kelompok yang dipimpin.

a. Pemimpin menyuruh kelompok, manakala dia sendiri memikirkan perkara, memgambil putusan tentang perkara itu dan memberitahukan kepada orang yang dipimpinnya.
b. Pemimpin menjual kepada kelompok orang-orang yang dipimpinnya, manakala dia memikirkan perkara, memgambil keputusan tentang perkara itu, lalu memberitahukan putusan itu terhadap orang-orang yang dipimpinnya sambil menjelaskan dan meyakinkan mereka untuk menerima keputusan itu dengan memberitahukan untung-ruginya
c. Pemimpin minta nasihat, jika dia mnyampaikan masalah kepada orang yang dipimpinnya menerima usul dan nasihat serta pemecahannya,lalu membuat putusan sendiri
d. Pemimpin bergabung dengan orang yang dipimpin jika dia menyajikan masalah kepada orang-orang yang dipimpin serta bersama mencari pemecahan masalah tersebut, dan akhirnya mencapai pemecahan bersama.
e. Pemimpin memberi kekuasaan kepada orang yang dipimpin, dia menyajikan masalah, memberi tahu batas pemecahannya dan menyerahkan kepada mereka cara pemecahannya

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepemimpinan

Dalam melaksanakan tugas kepemimpinan mempengaruhi orang atau kelompok menuju tujuan tertentu, kita pemimpin, dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor itu berasal dari diri kita sendiri, pandangan kita terhadap manusia, keadaan kelompok dan situasi waktu kepemimpinan kita laksanakan. Orang yang memAndang kepemimpinan sebagai status dan hak untuk memdapatkan fasilitas, uang, barang, jelas akan menunjukkan praktek kepemimpinan yang tidak sama dengan orang yang mengartikan kepemimpinan sebagai pelayanan kesejahtraan orang yang dipimpinnya. Faktor-faktor yang berasal dari kita sendiri yang

mempengaruhi kepemimpinan kita adalah pengertian kita tentang kepemimpinan, nilai atau hal yang kita kejar dalam kepemimpinan.

MEKANISME PERTAHANAN DIRI

1. Pengertian

Dalam ilmu psikiatri, mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*) merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri untuk melindungi seorang individu dari kecemasan, meringankan penderitaan saat mengalami kegagalan, dan untuk menjaga harga diri.

Namun jika mekanisme ini terus-menerus dilakukan, justru bukannya mendapatkan perlindungan tapi akan menjadi ancaman, karena sebenarnya mekanisme pembelaan diri ini tidak redustik, mengandung banyak unsur penipuan diri-sendiri, dan distorsi realitas atau memutarbalikan fakta. Sebagian besar mekanisme ini bersifat *unconcious* atau di bawah sadar, sehingga sukar dinilai dan dievaluasi secara sadar.

2. Bentuk Mekanisme Diri

Beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri antara lain:

a. **Identifikasi**. Ingin menyamai figur yang diidolakan. Ia akan memindahkan salah satu ciri dari figur yang diidolakan ke dalam dirinya sehingga ia merasa harga dirinya bertambah tinggi.

b. **Introjeksi**. Merupakan bentuk sederhana dari identifikasi. Ia akan mengikuti norma-norma sehingga ego-nya tidak terganggu oleh ancaman dari luar (pembentukansuper-ego).

c. **Proyeksi**. Menyalahkan orang lain atas kesalahan atau kekurangan, keinginan, atau impuls dirinya sendiri

d. **Represi**. Secara tidak sadar mencegah keinginan atau pikiran-pikiran yang menyakitkan masuk ke dalam kesadaran. Represi membantu individu mengendalikan impuls yang berbahaya. Misalnya melupakan suatu pengalaman traumatik (*amnesia*). Keinginan yang direpresi dapat muncul kembali bila pertahanan diri melemah atau saat mabuk dan tidur.

e. ***Regresi***. Kembali ke tingkat perkembangan terdahulu. Cenderung bertingkah primitif, misalnya mengamuk, meraung-raung, melempar, merusak, dan sebagainya.

f. ***Reaction formation***. Bertingkah laku berlebihan yang bertentangan dengan keinginan atau perasaan sebenarnya. Misalnya, pantang membicarakan seks karena dorongan seks yang kuat atau terlalu banyak protes yang berarti sama saja mengakui kesalahan diri sendiri.

g. ***Undoing*****.** Menghilangkan pikiran atau impuls yang tidak baik, seolah-olah menghapus suatu kesalahan. Misalnya, pacar yang berselingkuh tiba-tiba bertindak manis di depan kekasihnya dengan demikian ia merasakan ketidaksetiaannya terhapus.

h. ***Displacement***. Mengalihkan emosi, arti simbolik atau fantasi sumber yang sebenarnya ke orang lain, benda ataupun keadaan lain. Misalnya, seorang karyawan dimarahi oleh bosnya kemudian saat pulang ke rumah ia marah-marah pada istri dan anaknya.

i. **Sublimasi**. Mengganti keinginan atau tujuan yang terhambat dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat. Misalnya, kehilangan pacar disalurkan menjadi novel percintaan, dan sebagainya.

j. ***Acting out***. Langsung menguratakan perasaan bila keinginan terhambat. Misalnya, bertengkar untuk menyelesaikan masalah.

k. **Denial**. Menolak untuk menerima atau menghadapi kenyataan yang tidak enak.

l. **Kompensasi.** Menutupi kelemahan dengan menonjolkan kemampuannya yang lain.

m. **Rasionalisasi**. Memberi keterangan bahwa tingkah lakunya menurut alasan yang seolah-olah rasional sehingga tidak menjatuhkan harga diri.

n. **Fiksasi**. Berhenti pada tingkat perkembangan satu aspek tertentu (emosi, tingkah laku atau pikiran) sehingga perkembangan selanjutnya terhalang. Misalnya, bersikap kekanak-kanakan, atau selalu mengharapkan bantuan dari orang lain.

o. **Simbolisasi.** Menggunakan benda atau tingkah laku sebagai simbol pengganti suatu keadaan yang sebenarnya. Misalnya, seorang anak

selalu mencuci tangan untuk menghilangkan kegelisahannya, setelah ditelusuri ternyata ia melakukan masturbasi sehingga merasa berdosa

p. Disosiasi. Keadaan dimana seorang individu memiliki dua kepribadian. Kepribadian primer adalah yang asli; dan sekunder berasal dari unsur lain terlepas dari kontrol kesadaran individu.

q. Konversi. Transformasi konflik emosional ke dalam bentuk gejala jasmani. Misalnya, seseorang tiba-tiba tidak dapat bersuara.

Faktor penyebab perlunya dilakukan mekanisme pertahanan adalah kecemasan. Bila kecemasan sudah membuat seseorang merasa sangat terganggu, maka ego perlu menerapkan mekanisme pertahanan untuk melindungi individu. Rasa bersalah dan malu sering menyertai perasaan cemas. Kecemasan dirasakan sebagai peningkatan ketegangan fisik dan mental. Perasaan demikian akan terdorong untuk bertindak defensif terhadap apa yang dianggap membahayakannya. Penggunaan mekanisme pertahanan dilakukan dengan membelokan impuls id ke dalam bentuk yang bisa diterima, atau dengan tanpa disadari menghambat impuls tersebut

---

PATOLOGI SOSIAL DAN KENAKALAN REMAJA

---

1. Patologi Sosial

Patologi sosial dalah ilmu tentang gejala-gejala sosial yang dianggap sakit. Disebabkan oleh faktor-faktor sosial. Berasal dari kata *Phatos* (Yunani) : penderitaan, penyakit. Secara Definisi berarti : Semua tingkah laku yang bertentangan dengan norma kebaikan, stabilitas lokal. Pola kesederhanaan, moral, hak milik, solidariatas kekeluargaan, hidup rukun bertetangga, disiplin, kebaikan dan hukum formal.

Patologi sosial adalah suatu gejala dimana tidak ada persesuaian antara berbagai unsur dari suatu keseluruhan, sehingga dapat membahayakan kehidupan kelompok, atau yang sangat merintangi pemuasan keinginan fundamental dari anggota-anggotanya, akibatnya pengikatan sosial patah sama sekali.

Pelaku patologi sosial dikategorikan dalam tindakannya :

a. Kontak fisik langsung(memukul,menendang,mendorong dan lain-lainnya)
b. Kontak verbal langsung(memaki,mencela,memberi panggilan jelek,dan lain-lainnya)
c. Prilaku non verbal langsung (sinis, mengintimidasi)
d. Prilaku non verbal tidak langsung (mendiamkan,menjauhi)
e. Pelecehan seksual patologi ini sering dilakukan di dunia pendidikan baik sekolah atau kampus, mungkin yang lebih terkenal yaitu perpeloncoan.

Pelaku patologi ini kadang melakukannya karena tradisi, balas dendam atau merasa paling kuat dan berkuasa. Banyak korban yang terkena aksi patologi ini disebabkan beberapa faktor :

a. Penampilan menyolok
b. Tidak berperilaku dengan sesuai
c. Prilaku tidak sopan

d. Tradisi

Dampak *bullying* untuk korban :

a. Masalah kesehatan fisik
b. Menurunnya keadaan psikologis dan penyesuaian sosial
c. Terganggu prestasi akademiknya
d. Rasa cemas berlebihan, takut, bahkan ingin bunuh diri

Untuk itu janganlah saling menyakiti teman, saudara, atau orangtua, karena *bullying* ini tidak membawa kebaikan dan manfaat buat kita semua.

Apa yang dimaksud dengan Gejala Fenomena Patalogi Sosial ?

Gejala fenomena patologi sosial :

a. Hancurnya nilai-nilaidemokrasi dalam masyarakat
b. Memudarnya nilai-nila kekeluargaan dalam komunitas
c. Kemerosotan nilai toleransi dalam masyarakat
d. Memudarnya nilai kejujuran,kesopnan dan rasa tolong menolong
e. Melemahnya nilai dalam keluarga
f. Praktik kolusi,korupsi, dan nepotisme dalam penyelenggaraan pemerintahan
g. Kerusakan sistem dalam budaya ekonomi
h. Pelanggaran terhadap nilai-nilai kebangsaan

2. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja dalam studi masalah sosial dapat dikategorikan ke dalam perilaku menyimpang. Dalam perspektif perilaku menyimpang masalah sosial terjadi karena terdapat penyimpangan perilaku dari berbagai aturan-aturan sosial ataupun dari nilai dan norma sosial yang berlaku. Perilaku menyimpang dapat dianggap sebagai sumber masalah karena dapat membahayakan tegaknya sistem sosial. Penggunaan konsep perilaku menyimpang secara tersirat mengandung makna bahwa ada jalur baku yang harus ditempuh. Perilaku yang tidak melalui jalur tersebut berarti telah menyimpang.

Untuk mengetahui latar belakang perilaku menyimpang perlu membedakan adanya perilaku menyimpang yang tidak disengaja dan yang disengaja, diantaranya karena si pelaku kurang memahami aturan-aturan

yang ada. Sedangkan perilaku yang menyimpang yang disengaja, bukan karena si pelaku tidak mengetahui aturan. Hal yang relevan untuk memahami bentuk perilaku tersebut, adalah mengapa seseorang melakukan penyimpangan, sedangkan ia tahu apa yang dilakukan melanggar aturan. Becker (dalam Soerjono Soekanto,1988,26), mengatakan bahwa tidak ada alasan untuk mengasumsikan hanya mereka yang menyimpang mempunyai dorongan untuk berbuat demikian.

Hal ini disebabkan karena pada dasarnya setiap manusia pasti mengalami dorongan untuk melanggar pada situasi tertentu, tetapi mengapa pada kebanyakan orang tidak menjadi kenyataan yang berwujud penyimpangan, sebab orang dianggap normal biasanya dapat menahan diri dari penyimpangan.

Masalah sosial perilaku menyimpang dalam "Kenakalan Remaja" bisa melalui pendekatan individual dan pendekatan sistem. Dalam pendekatan individual melalui pAndangan sosialisasi. Berdasarkan pAndangan sosialisasi, perilaku akan diidentifikasi sebagai masalah sosial apabila ia tidak berhasil dalam melewati belajar sosial (sosialisasi). Tentang perilaku disorder di kalangan anak dan remaja (Kauffman , 1989 : 6) mengemukakan bahwa perilaku menyimpang juga dapat dilihat sebagai perwujudan dari konteks sosial. Perilaku disorder tidak dapat dilihat secara sederhana sebagai tindakan yang tidak layak, melainkan lebih dari itu harus dilihat sebagai hasil interaksi dari transaksi yang tidak benar antara seseorang dengan lingkungan sosialnya. Ketidak berhasilan belajar sosial atau "kesalahan" dalam berinteraksi dari transaksi sosial tersebut dapat termanifestasikan dalam beberapa hal.

Silahkan perhatikan definisi kenakalan remaja yang sudah disebutkan di atas tadi. Sekarang… **Kenapa seorang remaja bisa terjun ke dunia "kenakalan remaja" dan bagaimana kita sebagai remaja bisa menghadapinya?** Berikut penjelasannya, tentunya berdasarkan perspektif seorang remaja. Balik ke definisi awal kenakalan remaja - suatu tindakan menyimpang/tidak dapat diterima sosial. Pertanyaannya: kenapa remaja melakukan pemberontakan? **Ada 3 hal yang berperan penting dalam hal ini, yaitu:** Keluarga, Pergaulan, Remaja itu sendiri

a. Keluarga

Ketika orang tua otoriter, maka yang kita sebut sebagai kenakalan remaja akan muncul dalam artian ingin memberontak. Sementara kalau orang tua permisif, remaja malah akan mencari-cari perhatian dengan segala tingkah lakunya yang kemungkinan besar menjurus ke kenakalan remaja. Bahkan orang tua yang demokratis sekalipun.

b. Pergaulan

Tekanan teman bahkan sahabat, apakah itu yang namanya rasa solidaritas, ingin diterima, dan sebagai pelarian, benar-benar ampuh untuk mencuatkan kenakalan remaja yaitu perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja. Kalau di dalam keluarga, remaja memberontak atau mencari perhatian yang menjurus ke tindakan kenakalan remaja demi orang tua.

c. Remaja Itu Sendiri

Pada hakikatnya apa yang dilakuin oleh seorang remaja ketika mencoba menarik perhatian dari orang tua terlebih lagi teman, adalah untuk memuaskan diri remaja itu sendiri. Bukankah apa pun yang terjadi kalau memang remaja tersebut punya 'hati yang besar' menyadari bahwa dia tidak akan bisa mendapatkan 'perhatian itu', pasti dia bisa untuk tidak terperosok ke dalam jurang kenakalan remaja.

MENGENAL FILOSOFI DAN ETOS KERJA

Seseorang bersekolah dengan suatu harapan, suatu saat akan memperoleh pekerjaan Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, semakin tinggi pula harapan seseorang untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik atau mapan jika ditinjau dari sudut penghasilan, fasilitas, kedudukan, jabatan, maupun penghargaan. Meskipun pada kenyataannya cukup banyak contoh tingginya pendidikan seseorang belum tentu akan memperoleh pekerjaan dengan penghasilan, fasilitas, kedudukan, maupun penghargaan seperti yang diharapkannya. Rendahnya pendidikan seseorang juga bukan merupakan indikator mutlak ketidakberhasilan seseorang jika ditinjau dari segi penghasilan yang diperoleh dan kemapanan kehidupan keluarganya.

1. Filosofi Kerja

Bekerja memiliki makna yang dalam dan mulia. Bekerja bukan sekedar mencari penghasilan yang bersifat materialis. Bekerja bermaksud mewujudkan potensi-potensi diri, untuk kebajikan, dan kemuliaan ummat manusia. Nilai pekerjaan seseorang tidak melulu dilihat dari hasil gajinya, penampilan pakaian, dan kantornya yang mewah, tetapi dilihat dari nilai amanahnya, makna psikologis, dan makna spiritual bagi kehidupan ummat.

Kita lebih hormat kepada tukang sayur atau "*cleaning service*" kalau mereka penuh kejujuran, taat beribadah, berbuat baik bagi keluarga dan masyarakat. Jangan terkecoh dengan orang berdasi dan bermobil mewah tetapi menipu dan mencelakakan orang !

2. Kategori Kerja

Bekerja dikategorikan menjadi 2 kelompok ;

a. Menjadi Wiraswastawan, Contoh :
   - Pedagang, dari pedagang kaki lima sampai pedagang tingkat Ekspor- Impor.

- Pengusaha, dari pengusaha pembuat kue sampai pengusaha besar dengan berbagai macam bentuk usahanya.

b. Bekerja pada pihak lain

Contohnya :

- Pegawai Negeri Sipil, TNI, Polisi
- Pegawai BUMN
- Pegawai Perusahaan Swasta.

Adapun yang akan Anda pilih setelah Anda menyelesaikan pendidikan apakah akan menjadi wiraswastawan atau pekerja pada pihak lain, ada beberapa hal prinsip yang harus diperhatikan.

Untuk menjadi wiraswastawan ;

a. Berani menghadapi tantangan
b. Ulet dan pantang menyerah
c. Senantiasa mempelajari dan mengkaji
d. Tidak mencampuradukkan antara keuangan pribadi/keluarga dengan keuangan usaha.

Bekerja pada pihak lain ;

a. Senantiasa aktif mencari informasi lowongan kerja sesuai keahlian yang dimiliki.
b. Disiplin pada peraturan yang ada.
c. Mampu bekerja sama dengan teman sejawat, pimpinan, maupun anak buah.
d. Senantiasa mengembangkan kemampuan diri dalam berbagai hal dengan falsafah belajar seumur hidup.

TIGA KATA AJAIB UNTUK KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Beberapa waktu lalu, ada salah satu lagu yang menceritakan tentang 3 kata ajaib, tiga kata itu adalah:

1. MAAF

Jangan segan-segan untuk mengucapkan maaf. Mungkin sebagian orang merasa pantang untuk mengucapkan kata ini, karena banyak anggapan bahwa orang yang meminta maaf akan dianggap lemah, kalah, atau tidak berdaya..

Benarkah ?

Tidak !! kata maaf dapat memunculkan sifat rendah hati, “Maaf” membuat kita bisa menerima keadaan diri kita.. sebagai seorang manusia biasa, yang nggak mungkin luput dari kesalahan.

“Maaf” dapat membantu kita dalam ‘proses mengampuni’ diri sendiri – yang pada akhirnya dapat membawa ke proses ‘mengampuni orang lain’. “Maaf” bukan berarti kalah, sebaliknya, maaf membuat kita belajar menghargai orang lain yang pada akhirnya akan membawa ‘kemenangan tak terduga’ pada diri kita – “Maaf” memberi pelajaran bahwa ‘kebenaran adalah hak bagi semua orang’.

Bahkan, kadangkala “maaf” dapat membuat musuh-musuh kita malu, malu akan dirinya sendiri, malu akan kesombongan dan keangkuhan yang selalu ia pegang selama ini (Apalagi kalau dia betul-betul tahu bahwa sebenarnya kesalahan ada pada dirinya sendiri).

Dan jangan takut untuk meminta maaf !!! dan jangan pernah khawatir “Maaf”-mu tidak diterima.. Bukankah di dalam lubuk hati terdalam setiap manusia, akan selalu ada keinginan untuk memaafkan dan mengampuni orang lain ?

So.. Jangan ragu-ragu untuk mengucapkan kata “Maaf” – dan buka hati anda, serta hancurkan kesombongan itu !

2. TOLONG

Setiap orang tahu, kalau kita adalah makhluk sosial – makhluk yang tak mungkin mampu hidup sendiri tanpa orang lain. So.. kata “Tolong” adalah kata yang ’sangat wajar diucapkan’.

“Tolong” membuat kita menyadari keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam diri kita.. “tolong” membuat kita ‘lebih mampu’ menerima diri kita sendiri – secara apa adanya. “Tolong” membuat kita lebih mampu untuk melihat secara jernih.. apa yang bisa dan apa yang tidak bisa kita lakukan – dan dalam proses lebih lanjut hal ini dapat membantu kita untuk menerima setiap kekurangan yang ada dalam diri kita

.Sebagian orang merasa ‘malu’ untuk berkata “tolong” ..kenapa ? karena secara tidak sadar kita memang ‘terdidik’ untuk menjadi ‘mandiri’.. MANDIRI ? .. TIDAK !! Mandiri bukan berarti kita tidak membutuhkan orang lain, mandiri bukan berarti menjadi egois dan tidak pernah melibatkan orang lain. Mandiri adalah sebuah proses penemuan jati diri – dan setahuku kata “Tolong” akan sangat dibutuhkan untuk menuju kemandirian.. dan jika tidak – anda akan tersesat kepada keegoisan semata.

Jangan ragu-ragu untuk meminta tolong kepada seseorang.. tahukah anda bahwa di dalam hati seseorang pasti selalu ada keinginan untuk menolong orang lain ? bahwa selalu muncul harapan agar bisa membantu dan berarti bagi orang lain ? Yup !! ini adalah insting alami yang diberikan Tuhan kepada setiap manusia.

So.. hargailah orang lain dengan meminta ‘tolong’ kepada dia.. buatlah dia merasa berharga di hidupmu, biarkan dia merasa lega dan bahagia karena bisa menolong anda.. Jangan malu untuk meminta tolong kepada orang lain.. termasuk orang-orang yang anda benci – karena biasanya kebencian itu akan ‘runtuh’ saat kasih mengalir dalam sebuah pertolongan yang tulus.

3. TERIMA KASIH

Terima kasih ? yup.. kata-kata yang sering kita lupakan saat kita menerima bantuan dari orang lain. Memang, bagi sebagian orang – sangat sulit untuk mengucapkan ini. Kenapa? karena "terima kasih" membutuhkan ketulusan, "terima kasih" membutuhkan tatapan mata yang hangat, "terima kasih" membutuhkan sentuhan kasih… sudahkah kita lupa akan hal-hal ini ?

Kita harus menyadari, bahwa sebenarnya bantuan yang diberikan orang lain kepada kita – apapun itu – tidak akan bisa tergantikan. Banyak orang berusaha 'membalas budi' kepada orang lain.. tetapi seringkali hal ini malah melahirkan kekecewaan bahkan permusuhan.

Kenapa ? karena tidak akan ada budi yang bisa terbalaskan.. mata tidak mungkin diganti dengan mata – gigi tidak mungkin digantikan dengan gigi – dan hidup tidak akan mungkin digantikan dengan hidup !

Bagaimana jika yang memberi bantuan tersebut adalah bukan orang yang kita kenal ? bagaimana jika yang memberi bantuan tersebut adalah orang tua kita ? bagaimana jika yang memberi bantuan tersebut adalah seorang malaikat ? dan bagaimana jika yang memberi bantuan tersebut adalah Tuhan ? mampukah kita 'membalas-Nya' ?

Jawabannya simpel : MAMPU !!

Tuhan telah merakit dua kata ini untuk anda.. TERIMA KASIH !! dua kata ini sudah mewakili semuanya. Dua kata ini sudah mewakili balasan apapun yang pernah diberikan oleh orang-orang di sekitar anda. Kata 'terima kasih' yang anda ucapkan – mewujudkan bahwa pertolongan yang dia berikan adalah pertolongan yang tak terbalaskan – pertolongan yang sangat berarti bagi hidup anda.

sudah berapa lamakah anda mulai 'lupa' mengucapkan kata-kata ini kepada orang tua, teman, atau Tuhan ?

Terima kasih.. dapat membuat anda belajar menghargai orang lain, dapat membuat anda 'berdamai' – dengan sesama, dengan alam.. dan dengan Tuhan..

Sumber

Tiga kata diatas adalah tiga kata yang luar biasa – mampu merubah apa yang tidak mungkin menjadi mungkin – tiga kata yang bisa merubah seluruh siklus hidup menjadi lebih baik.

CARA MENGATASI KONFLIK

Konflik bisa dialami oleh siapa saja, baik itu oleh orang dewasa ataupun oleh remaja. Pada usia remaja konflik akan sering terjadi karena secara emosi mereka bisa dibilang belum stabil oleh karena itu konflik sering dialami oleh para remaja. Pada topic ini akan diberikan beberapa kiat untuk mengatasi konflik yang sering dialami oleh individu, kiat-kiat itu adalah sebagai berikut:

1. Tetap percaya : tetap pecaya pada seseorang yang sedang bermasalah dengan kita, ingat bahwa hubungan persahabatan atau persaudaraan tidak akan selalu berjalandengan mulus, oleh karena itu anda harus tetap percaya bahwa masing-masing bisa menjaga hubungan yang harmonis tersebut.
2. Bicara dari hati ke hati : ketika sedang menghadapi konflik dengan seseorang usahakan anda untuk bisa membicarakannya dengan baik yaitu dari hati-ke hati, sehingga dengan demikian anda akan mengerti apa yang sebenarnya teman anda inginkan.
3. Curhat yang benar : curhat memang perlu tetapi hati-hati jika curhat dilakukan dalam suasana yang tidak tepat maka hal itu malah akan menjadi boomerang bagi kalian.
4. Cari tempat yang enak : untuk menyelesaikan pertentangan yang sedang anda hadapi dalam pembicaraan perlu melihat lingkungan apakah mendukung untuk anda dapat membicarakannya.
5. Kenang hal-hal yang lucu yang pernah anda alami dengan teman anda tersebut.
6. Beri maaf : hal yang paling penting adalah memberikan maaf pada teman anda yang sedang bermasalah dengan anda, sehingga ketika anda saling memafkan maka konflik yang sedang terjadi bisa diatasi.
7. Introspeksi : jangan langsung menyalahkan teman andalah yang menyebabkan konflik tersebut terjadi tetapi usahakan bahwa anda juga bisa koreksi diri siapa tahu anda yang salah.

8. Jalin komunikasi : Komunikasi sangat diperlukan sehingga dengan komunikasi tersebut anda akan dapat saling mengerti keinginan masing-masing.

CARA MEMBINA HUBUNGAN YANG POSITIF

Sikap yang lahir dari pikiran yang positif akan membuat orang lain yang berhubungan dengan kita akan merasa nyaman, dekat, dan siap ntuk interaksi lebih jauh. Ada tujuh sikap dasar yang dapat digunakan untuk memulai hubungan yang positif (serve with smile).

1. Sikap ramah

   Sikap ramah dapat dikembangkan dengan cara:

   - Menciptakan suasana hati yang tiang
   - Bersikap yang gembira dan tersenyum ketika menyapa orang
   - Menyapa orang dengan namanya dan menciptakan eye contact pada saat pertama
   - Berbica dengan cara menunjukkan bahwa kita menyukai apa yang dilakukannya
   - Bersikap selalu mencari kesempatan untuk membantunya
   - Membangun minat yang tulus kepada orang lain
   - Mencoba untuk memfokuskan terhadap hal-hal yang positif dan tulus dan baik hati terhadap pujian dan berhati-hati ketika memberikan kritik
   - Melupakan hal-hal yang menjengkelkan
   - Menampilkan wajah yang tersenyum
   - Nada suara yang hangat

2. Sikap sopan santun

   Sikap sopan santun wajib dilakukan terhadap orang yang berperilaku negative terhadap kita sekalipun. Sikap ini adalah cerminan dari kepribadian yang tinggi dan akan membuat orang lain respek kepada kita.

3. Sikap selalu waspada dan siap membantu
4. Sikap yakin dan percaya diri

Tanpa sikap percaya diri, kita tidak akan dapat meyakinkan dan membuat orang lain percaya kepada kita. Sikap yakin dan percaya diri ini dapat dikembangkan dengan cara:

- Menghargai diri sendiri
- Memahami cara berpikir dan bertindak kita
- Penanpilan yang tepat, rapih, dan serasi
- Berpengetahuan yang cukup memadai (umum dan khusus)

5. Sikap teliti dan hati-hati
6. Sikap informative
7. Sikap menghargai waktu

Bila kita ingin menghargai orang, maka kita harus menghargai norma-norma dan nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh orang, salah satunya adalah menghargai waktu. Hindarkan sikap dan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Apa yang dapat dikerjakan sekarang selesaikan segera.

---

10 KUNCI KEPADA PERSAHABATAN YANG BAIK

---

1. Pilih orang yang mempunyai minat yang sama seperti anda supaya anda mempunyai persamaan; tetapi jangan mengesampingkan orang yang langsung tidakmempunyai persamaan dengan anda, bersikap terbuka baik untuk anda.
2. Ingatlah pada satu pedoman pening yaitu berlaku baik terhadapa orang lain sebagaimana anda suka diperlakukan. Sekiranya anda menghormai orang lain, orang lain akakn menghormati anda juga.
3. Sadarlah bahwa tidak ada orang yang sempurna, setiap orang mempunyai kekurangan dan kelebihan, dan menerima kekurangan antara satu sama lain adalah kunci persahabatan yang baik.
4. Hargai pendapat satu sama lain.
5. Sadarlah bahwa sahabat anda yang terdekat. Sekalipun tidak dapat bersama anda selama 24 jam. Bina minat-minat serta potensi yang lain dan jangan cemburu apabila sahabat anda mempunyai minat-minat yang lain juga.
6. Komnikasi sangat penting. Sekiranya ada sesuatu permasalahan dengan persahabatan anda, beritahulah, jangan biarkan factor luar seperti tekanan memutuskan persahabatan anda.
7. Sahabat yang baik akan senantiasa mengingatkan anda dikala salah, serta tidaktidak membenarkan perbuatan yang salah.
8. Sahabat yang baik mau berbagi perasaan dengan anda baik di saat susah maupun di saat senang, serta senantiasa memotivasi anda supaya maju.
9. Belajar daripada satu sama lain.
10. Saling menghargai satu sama lain.

CARA MUDAH UTNUK DISENANGI

Ada beberapa langkah praktis yang dapat diikuti dan dipakai sebagai pedoman dalam menanngapi masalah, agar mencapai sukses:

1. Jangan mencela/memotong pembicaraan orang lain.
2. Jangan mengecam atau mengkritik.
3. Bersikap ramah.
4. Mau menolong.
5. Berterimakasih.
6. Mengatakan maaf.
7. Menebar senyum.
8. Berusaha menolong orang alin.
9. Mengetahui orang lain.
10. Bersikap ramah dan sopan.

---

8 RESEP HUBUNGAN SEHAT DAN LANGGENG

Apa pun jenisnya, baik hubungan pertemanan, asmara, maupun perkawinan, sebaiknya dilandasi oleh delapan hal berikut.

1. **Kejujuran.** Sebuah hubungan yang baik tidak mungkin dibangun dngan dasar kebohongan atau ketidakjuran. Kejujuran juga berarti jujur pada diri sendiri, jika kita tidak bisa jujur pada diri sendiri, bagaimana bisa jujur pada orang lain?
2. **Dukungan.** Mendukung tidak berarti selamanya harus setuju atau menerima pendapat pasangan.teman, dukungan sejati adalah memperlihatkan bagaimana sesungguhnya perasaan dan tanggapan kita.
3. **Kepercayaan.** Hubungan yang baik tidak akan pernah terjalin bila kita tidak mempercayai teman/pasangan. Misalnya saat dia menepati janji atau konsisten dengan komitmen yang telah disepakati bersama.
4. **Tepat waktu.** Dating tepat waktu sesuai janji, mungkin kedengaran terlalu mengada-ada. Tapi justru dari sinilah keseriusan dan kematangan pribadi kita dinilai. Cara paling mudah untuk membuat seseorang kesal, sebal, dan mempertanyakan apakah ia dihargai atau tidak adalah dengan membiarkannya menunggu tanpa kepastian.
5. **Rasa menghargai.** Hargai dan hormati diri sendiri, baru kita bisa menghargai orang lain.
6. **Beri kebebasan.** Waktu dan ruang untuk diri sendiri, amat penting dalam sebuah hubungan. Terimalah kenyataan bahwa teman/pasangan kadang ingin sendirian tanpa terganggu. Berilah ia waktu dan ruang bagi dirinya sendiri. Sikap terlalu posesif hanya akan merusak hubungan.
7. **Lapang dada.** Memberi maaf sekaligus meminta maaf, amat penting dalam sebuah hubungan. Cobalah berlapang dada untuk memaafkan

kesalahannya dan lupakan. Toh, tidak ada manusia yang sempurna, termasuk diri kita.

8. **Berbagi kesenangan.** Ini memang bukan termasuk kategori perilaku atau sikap. Tapi percayalah, bersenang-senang bersama merupakan kunci penting untuk menciptakan hubungan yang sehat dan tahan lama. Bisa berbagi tawa dan humor merupakan ciri hubungan yang sehat.

MENUMBUHKAN RASA OPTIMIS

Banyak orang yang susah bangkit setelah mengalami kegagalan. Misalnya gagal mencapai target, merasa bersalah karena tidak bisa membantu teman, dsb. Seorang yang optimis bukan berarti tidaj pernah gagal atau salah. Seorang yang optimis akan selalu melihat hal-hal positif di balik kegagalan, dan melihat peluang di masa depan. Bagaimana cara kita bisa bersikap optimis, sehingga masa depan tampak lebih indah, sekalipun kita baru saja mengalami kegagalan?

4. Nkmatilah kesuksesan sekecil apapun. Jangan hanyamelihat dari tjuan, tapi lihat juga prosesnya. Keberhasilan menjalankan suatu proses pun sudah termasuk keberhasilan. Jadi, syukurilah.
5. Tirulah orang-orang di sekitar kita yang sudah berhasil mengatasi kegagalan menjadi sebua keberhasilan. Tanyakan bagaimana mereka melakukan hal itu.
6. Katakana “terima kasih” untuk apa-apa yang sudah kita peroleh. Kalau perlu buatlah catatan setiap minggu, hal-hal apa yang sudah berhasil kita raih/kerjakan. Ucapkan terima kasih akan membuat kita tahu tindakan-tindakan mana yang benar.

KEPENGURUSAN OSIS

A. PENDAHULUAN

Untuk mewadahi dan menyalurkan bakat, minat serta kemampuan peserta didik yang tidak terkait dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KMB) ditampung dan dikembangkan lewat kegiatan ekstrakurikuler. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilaksanakan oleh sekolah dengan bimbingan guru dan atau tenaga khusus yang memiliki skill (pelatih) yang didatangkan dari luar sekolah. Akan tetapi ada sejumlah kegiatan yang dilaksanakan oleh peserta didik dengan bimbingan guru. Peserta didik yang demikian ini biasaya diwadahi dalam suatu bentuk organisasi yang disebut Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). OSIS sebagai wadah untuk melatih berorganisasi dan kepemimpinan yang baik.

B. DASAR HUKUM PEMBENTUKAN OSIS

Sebagai Dasar Hukum Pembentukan OSIS terutama mengacu kepada Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 0461 / U/ 1984, tentang: pembinaan Kesiswaan, dan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor: 201/ C/ Kep/ O/ 86, tentang: Pedoman Pembinaan Kesiswaan.

Oleh karena OSIS hanya satu-satunya organisasi peserta didik di sekolah maka keberadaan pengurus OSIS ditetapkan dengan Keputusan Kepala Sekolah, misalnya Keputusan Kepala Sekolah SMA Negeri… Nomor:… tentang: Susunan perwakilan Kelas, Pengurus OSIS, dan Pembina OSIS Tahun Pelajaran …/ … Di dalam Surat Keputusan Kepala Sekolah tersebut terdapat konsideren yang bunyinya sebagai berikut.

Menimbang:

1. Bahwa satu-satunya organisasi di sekolah adalah OSIS.
2. Bahwa penanggung jawab Pembina OSIS di sekolah adalah kepala sekolah, wakil kepala sekolah dibantu guru sebagai Pembina OSIS.

3. Bahwa agar OSIS dapat melaksanakan tugas dan fungsinya dengan baik maka perlu mengesahkan dan melantik perwakilan kelas, pengurus OSIS, dan Pembina OSIS untuk masa jabatan …/ …

C. KEANGGOTAAN

Pada dasarnya keanggotaan pengurus OSIS adalah hak setiap peserta didik kelas X, XI dan XII.

Tetapi karena peserta didik kelas XII mulai awal tahun sampai akhir tahun menghadapi ujian nasional, jian sekolah dan kesibukan untuk rencana melanjutkan ke perguruan tinggi, maka pengurus OSIS biasanya dijabat peserta didik kelas X dan XI. Adapun untuk keanggotaan Majeliis Perwakilan Kelas (MPK) dijabat oleh peserta didik kelas X, XI, dan XII. Tiap kelas diwakili oleh dua orang peserta didik terpilih.

D. ORGANISASI

Di dalam Surat Keputusan Kepala Sekolah tentang Susunan Perwakilan Kelas, Pengurus dan Pembina OSIS memuat tiga komponen utama pelaku organisasi, yaitu sebagai berikut.

1. Majelis Perwakilan Kelas (MPK)

Masing-masing kelas mengirimkan dua nama/ 2 orang terbaik yang mampu menyampaikan aspirasi dari anggota di kelasnya. Tugas MPK menjadi media control dan aspirasi dari siswa agar membaik situasi di sekolah tersebut. Jika jumlah kelas (Rombongan Belajar 21 kelas, maka jumlah anggota MPK = 21 x 12 orang = 42 orang.

2. Pengurus OSIS

Pengurus OSIS terdiri dari pengurus inti dan pengurus seksi. Pengurus inti terdiri dari umum OSIS, wakil ketua 2, sekretaris umum, wakil sekretaris 1, wakil sekretaris 2, bendahara umum, dan wakil bendahara. Jumlah pengurus harian 8 orang.

Ada 8 (delapan) seksi sehingga jumlah pengurus seksi terdiri dari ketua, sekretaris, dan 3 (tiga) anggota. Jumlah seksi ada 8 seksi sehingga jumlah pengurus seksi = 8 x 5 orang = 40 orang.

Jumlah seluruh pengurus OSIS = 8 + 40 = 48 orang. Adapun 8 seksi tersebut adalah sebagai berikut.

a. Seksi ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
b. Seksi kehidupan berbangsa dan bernegara.
c. Seksi pendahuluan bela Negara.
d. Seksi kepribadian budi pekerti luhur.
e. Seksi berorganisasi pendidikan politik dan kepemimpinan.
f. Seksi keterampilan dan kewiraswastaan.
g. Seksi kesegaran jasmani dan daya kreasi.
h. Seksi persepsi, apresiasi, dan kreasi seni.

3. Pembina OSIS dan Pembina Seksi

Pembina OSIS terdiri atas ketua (kepala sekolah), ketua I (wakil kepala sekolah bidang kesiswaan), ketua II (guru), sekretaris OSIS (guru), bendahara OSIS (guru). Semua pembina seksi dijabat oleh guru.

E. PROGRAM KERJA SEKSI

Setiap seksi wajib membuat program kerja tahunan yang dibuat oleh ketua seksi, diketahui oleh ketua mum OSIS dan pembina seksi, dan disahkan oleh pembina OSIS dan kepala sekolah. Berikut adalah salah satu contoh format program kerja seksi ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

PROGRAM KERJA SEKSI

OSIS SMP NEGERI …….

SEKSI KETAQWAAN KEPADA TUHAN YANG MAHA ESA

No.	Jenis Materi	Bentuk Kegiatan
	Agama Islam	
1.	Melaksanakan ibadah	Sholat Dhuha, sholat Dzuhur, sholat Jumat
2.	Memperingati hari besar agama	Idul Fitri/Halal Bi Halal, Idul Adha/ Qurban
3.	Melaksanakan amaliyah-amaliyah agama	Infaq Jumat, ta'lim putra rutin, ta'lim putri rutin, diniyah bahasa arab, khidmat mushola, tahsin
4.	Membina solidaritas dan toleransi intern antar umat	kajian muslimah, seminar/bedah buku, pesantren
5.	beragama	kilat, zakat fitrah, Idl Qurban
6.	Mengadakan lomba-lomba yang bersifat keagamaan	Rapat rutin, mabit, jumpa muslim, jumpa muslimah, kajian OSIS dan ROHIS
7.	Kebersihan dan penertiban ruang secretariat dan masjid	Lomba ceramah, lomba artikel islami, lomba kaligrafi
	Menyelenggarakan kegiatan ilmiah, seni, dan olahraga dalam bidang kreativitas keagamaan	Bulletin Al-Ilmu, perpustakaan mushola kebersihan masjid dan sekitarnya.
	Agama Kristen	Study club, tadabur alam
1.		ikhwan, tadabur alam akhwat,
2.	Melaksanakan persekutuan	study banding
3.	Peringatan hari besar	
4.	Pengakraban atau pengeratan tali kasih antar SMA/SMK	Persekutuan Siswa Kristiani (ROHKRIS)
5.	Peningkatan tali kasih terhadap sesame	Peringatan Natal
6.	Kebersihan dan penertiban ruang persekutuan	Persekutuan gabungan
	Acara perpisahan	Amal kasih
		Pembuatan madding, telaah Alkitab
		Pembuatan kenang-kenangan ROHKRIS, persekutuan perpisahan, pembuatan album ROHKRIS

KEGIATAN EKTRA KURIKULER

A. PENDAHULUAN

Sekoalh dalan rangka membekali dan mengembangkan potesi siswa melalui 3 kegiatan. 2 kegiatan inti. 1 kegiatan tambahan.

Penyelenggaraan pendidikan disekolah pada umumnya meliputi tiga kegiatan pendidikan yang bersifat intrakurikuler berupa pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM), kurikuler berupa tugas-tugas yang dikerjakan oeh peserta didik yang berkaitan dengan KBM dan kegiatan ekstrakurikuler.

KBM biasanya berupa kegiatan pelajaran teori dan praktik, wajib diikuti oleh setiap peserta didik. Kurikuler diikuti oleh peserta didik yang berkaitan dengan tugas-tugas mata pelajaran. Ekstra kurikuler adalah kegiatan yang wajib diikuti oleh peserta didik berdasrka bakat minat dan hobbynya yang masih ada pada diri siswa.

Pada dasarnya kegiatan belajar/ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan dapat dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah.

B. TUJUAN

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bertujuan sebagai berikut:

1. Memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan pegetahuan dan teknologi yang telah dipelajari dari berbagai kegiatan dan mata pelajaran.
2. Meningkatkan dan memantapkan ilmu pengetahuan peserta didik.
3. Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan ketrampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
4. Mengenal keterkaitan anatar mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.
5. Sebagai pengisi waktu luang untuk memupuk kreativitas dan latihan kepemimpinan peserta didik.

C. ASAS PELAKSANAN

1. Diarahkan pada tujuan pembelajaran yang dapat dicapai.
2. Bobot dan kesulitan kegiatan disesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta didik.
3. Sesuai dengan bakat,minat, dan kemampuan siswa
4. Dialksanakan diluar jam pelajaran

D. JENIS-JENIS KEGIATAN EKTRAKURIKULER

1. Bidang keolahragaan
   Vollyball, sepak bola, sepak takraw, tenis meja, bulu tangkis, bela diri dan sebagainya.
2. Bidang keagamaan
   Baca Al-Qur'an,Iqro, latihan khutbah dan sebagainya
3. Bidang kesenian
   Seni Musik, seni tari, seni suara, latihan vocal, seni drama, teater dan sebagainya.
4. Bidang lainnya
   Pramuka, PMR, UKS, PKS, Koperasi Siswa, Wanagama, Karya Ilmiah dan sebagainya.

E. MANFAAT

Manfaat kegiatan bagi peserta didik adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan kemampuan berpikir, misalnya karya ilmiah remaja, penelitian dan sebagainya.
2. Menjaga kesehatan fisik, misalnya sepak bola, bulutangkis, volley ball dan sebagainya
3. Mengembangkan estetika, rasa keindahan dan keharmonisan, misalnya seni musik, seni suara, teater dan sebagainya.
4. Mengembangkan sikap percaya diri, misalnya wanagama, pecinta alam dan sebagainya.
5. Melatih berkomunikasi, misalnya latihan berpidato, berkhutbah, dan sebagainya.
6. Mengembangkan rasa solidaritas antar teman, misalnya membentuk tim solid, kompak dalam berolah raga dan sebagainya.
7. Melatih kepemimpinan, misalnya pramuka dan sebagainya.

8. Mengakui keagungan Tuhan dengan mempelajari kitab suci dan sebagainya.

F. MENINGKATKAN PRESTASI DAN CITRA SEKOLAH

Ada manfaat lain secara khusus dari pelaksanaan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terprogram artinya ada perencanaan, pelaksanaan, pengawasan evaluasi dan tindak lanjut yang dapat menigkatkan prestasi dan citra sekolah. Contoh konkrit misalnya sekolah menjuarai bola volley tingkat provinsi, vocal grup tingkat kabupaten. Dari contoh ini dapat ditarik manfaatnya bahwa prestasi dibidang olah raga dan kesenian sekolah itu bagus dan dikenal masyarakt yang berarti citra sekolah akan bagus pula.

DUNIA PERGAULAN

A. Pergaulan Membawa Sukses

Pergaulan adalah interaksi antar individu, bisa bersifat luas yakni pergaulan dengan banyak orang atau “frekuen”, yaitu sering bergaul dengan orang lain. Dunia pergaulan identik dengan dunia remaja pada umumnya, sering kita mendengar istilah “kuper”, kurang pergaulan disebut-sebut oleh seorang anak remaja, oleh karena remaja tersebut kurang bahkan kemungkinan sekali tidak pernah bergaul setidaknya dengan teman-teman sebaya, di sekolah, maupun di luar sekolah menjadi bahan tertawaan karena ketinggalan berita.

Kiat sukses dikaitkan dengan pergaulan dapat kita lihat sejak kanak-kanak hingga dewasa, ketika masik kanak-kanak, seseorang yang suka berkenalan dengan seseorang lainnya dengan cara sederhana, mungkin mencolek dan dicolek menangis, maka ia menonjol diantara teman sebanyanya, tentu hal ini awal dari terbentuknya rasa percaya diri dengan pergaulan di lingkungannya, yaitu dunia anak. Sampai saatnya seseorang memasuki dunia remaja dan dewasa, untuk belajar bergaul sesuai dengan usianya, oleh karena pergaulan akan membawa kesuksesan di masa yang akan datang.

Dalam kehidupan, pasti Anda mengalami suatu pengalaman yang kurang menyenangkan , tentunya Anda akan berusaha untuk mengevalusi untuk memperbaiki pengalaman yang kurang menyenangkan tersebut untuk pencapaian sebuah cita-cita. Anda bisa mendiskusikannya dengan siapapun untuk mengevalusi dan memperbaiki pengalaman tersebut, seperti dalam tabel berikut :

No	Pengalaman	Evaluasi dan Perbaikan Pengalaman
1	Tidak Menyenangkan	
2	Kurang Menyenangkan	
3	Menyenangkan	

B. Pergaulan di Lingkungan Sekolah

Untuk dapat seseorang mengenal teman-temannya, tentunya perlu berkenalan. Sejak seseorang memasuki sekolah yang baru, mungkin hanya beberapa orang yang dikenalnya dikarenakan dari sekolah asal (SMP/MTs) yang sama, beberapa hari kemudia mulai banyak jumlah teman yang dikenalnya.

Perlunya seseorang saling berkenalan atau mengenal diawali dengan perkenalan. Adapun tata cara perkenalan untuk di lingkungan sekolah, luar sekolah maupun di lingkungan pekerjaan pada dasarnya sama. Untuk perkenalan di sekolah sangat sederhana sekali, dan pada umumnya cukup dengan bergabung suatu kelompok ketika berada di luar kelas, saling menyapa secara langsung, tersenyum, mengangguk dan berbincang-bincang sampai terlibat suatu pembicaraan yang cukup seriut untuk suaut perkembangan dari perkenalan tersebut dengan memasuki dunia pergaulan remaja di sekolah (16 – 18 thn)

Dalam proses perkenalan hingga memasuki dunia pergaulan di lingkungan sekolah ini, tetap ada istilah, “kesan pertama” pada diri seseorang ketika saling berkenalan, sehingga seseorang mungkin tanpa disadari akan terlibat pada pemilihan teman dekatnya.

C. Pergaulan di Luar Sekolah

Pada dasarnya sama dengan pergaulan di sekolah, diawali dengan berkenalan. Ada tata caranya berkenalan, untuk memasuki dunia pergaulan di luar sekolah, suatu hubungan antar individu biasanya di mulai dengan suatu perkenalan, dan hal ini mungkin akan menjadi pertemuan pertama yang akan melahirkan "*first image*"

Cara Berkenalan

1. Memperkenalkan orang dengan mengucapkan namanya dengan jelas.
2. Memberikan sedikit informasi tentang orang yang diperkenalkan
3. *Personal contact:*
   - Cara berjabat tangan sekitar 3-4 detik
   - Melihat mata yang bersangkutan
   - Senyum
   - Tubuh sedikit ke depan

D. Etiket dan Etika

Etiket adalah aturan sopan santun dalam pergaulan. Mengabaikan sopan santun sering menimbulkan perselisihan atau kesalahpahaman. Etiket merupakan sarana/alat untuk kelancaran dalam pergaulan dan juga membantu dalam mencapai cita-cita kita.

Perbedaan Etiket dan Etika :

Etiket : berarti tata cara pergaulan yang baik antara sesama manusia. Berasal dari bahasa Perancis: *Etiquette.*

Etika : berarti falsafah moral dan merupakan pedoman cara hidup yang benar dilihat dari sudut budaya, susila dan agama. Berasal dari bahasa Latin : *Ectica.*

Dasar-dasar Etiket :

- Sopan dan ramah kepada siapa saja
- Memberi perhatian kepada orang lain
- Ingin membantu
- Memiliki rasa toleransi
- Dapat menguasai diri, mengendalikan emosi dalam situasi

***Tujuan Etiket** : "Selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain".*

Manfaat Etiket dalam kehidupan manusia :

5. Membuat seseorang disegani, dihormati, disenangi orang lain
6. Mendapat kemudahan dalam hubungan baik dengan orang (better human relation)
7. Memberi keyakinan pada diri sendiri dalam setiap situasi
8. Dapat memelihara suasana yang baik dilingkungan keluarga, tempat kerja, dan antara teman

Ciri Orang-Orang yang Menghayati Tata Krama yang Baik :

- Memiliki rasa percaya diri pada waktu menghadapi masyarakat dari tingkat manapun
- Segala tingkah laku dan ucapannya mencerminkan perhatian kepada orang lain
- Sopan, ramah, selalu menunjukkan sikap yang menyenangkan kepada siapa saja
- Dapat menguasai diri, selalu berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain, menyakiti atau mengganggu pikiran orang lain

ETIKA PERGAULAN DENGAN TEMAN SEBAYA

Masalah pergaulan remaja dewasa ini sering menjadi topik pembicaraan, dan sekaligus menjadi sumber kerisauan, atau keprihatinan para orang tua, pendidik, dan semua pihak yang mempunyai kepedulian terhadap nasib masa depan generasi muda.

Munculnya keprihatinan itu, memang cukup beralasan, mengingat masih ada pergaulan remaja itu yang berdampak negatif baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain (terutama orang tuanya). Pergaulan yang berdampak negatif ini, disebabkan oleh faktor kelompok remaja itu sendiri yang kurang memperhatikan norma, baik agama maupun adat istiadat. Apabila kelompok pergaulan itu berkembang sesuai dengan norma, tidak menyimpang dari agama, atau perundang-undangan, maka sangatlah baik bagi perkembangan anggota kelompok tersebut.

Dilihat dari kajian psikologis, pergaulan itu dipandang sebagai wahana untuk mewujudkan atau memenuhi kebutuhan insani (manusia), yaitu kebutuhan sosial, seperti :

1. Kebutuhan akan pengakuan sosial (*need for affiliation*)
2. Kebutuhan akan keterikatan (persaudaraan) dan cinta kasih (*belongingness and love needs*)
3. Kebutuhan akan rasa aman, perlindungan (*safety needs*)
4. Kebutuhan akan kebebasan (*independence*)
5. Kebutuhan akan harga diri, hasrat untuk dihargai orang lain (*self-esteem needs*)

Pergaulan remaja adalah kontak sosial di antara remaja, atau dalam kelompok sebaya (*peer group*). Kelompok sebaya ini, di samping dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja sebagai anggota kelompok tersebut, juga menimbulkan pengaruh yang negatif. Pengaruh negatif itu maksudnya, bahwa kelompok teman sebaya itu bisa menjadi racun bagi perkembangan remaja yaitu apabila pola perilaku para anggotanya tidak dilandasi moral, atau melecehkan norma

agama, seperti : meminum minuman keras, kecanduan obat-obat terlarang (*drug addiction*), kriminalitas, sadisme, pacaran bebas (*free love*), dan bahkan *free sex* (*samen leven* atau kumpul kebo).

Peristiwa demi peritiwa yang berkaitan dengan masalah di atas, makin sering muncul kepermukaan, baik diketahui berdasarkan pengamatan langsung maupun informasi dari media massa. Dilihat dari kecenderungannya nampak semakin mengkhawatirkan.

Munculnya peristiwa di atas, merupakan sisi gelap dari kondisi kehidupan modern yang kurang memedulikan nilai-nilai moral. Banyak manusia sudah terbius dengan kesenangan hidup duniawi dengan melecehkan (merendahkan) nilai hidup ukhrowi.

Bagi Anda, yang sekarang berada dalam masa remaja, masalah di atas perlu menjadi perhatian atau perenungan, agar tidak teracuni oleh pola-pola perilaku teman sebaya yang tidak berpegang pada nilai moral.

Untuk memahami labih lanjut, tentang bagaimana bentuk pergaulan remaja, yang mungkin juga sedang anda alami sekarang, adalah sebagai berikut :

3. Pergaulan Persahabatan

Pergaulan ini sifat hubungannya hanya sebatas berteman yang didasari adanya kesamaan di antara mereka, seperti : kesamaan sekolah, agama, hobi, tempat tinggal, pekerjaan, dan latar belakang status sosial ekonomi.

4. Pergaulan Percintaan

Masa remaja ditandai dengan mulai matangnya (terjadi perubahan fungsional) organ-organ reproduksi dan postur tubuh. Perubahan-perubahan itu dapat menimbulkan *hasrat libido* pada lawan jenisnya. Pada masa ini, remaja hidupnya makin romantis, senang berhias diri, menyusun atau mengarang puisi-puisi cinta, dan senang membaca novel-novel percintaan. Remaja mulai berminat, atau menaruh perhatian yang lebih dalam untuk bergaul lebih akrab dengan lawan jenisnya.

Keinginan remaja untuk menjalin cinta kasih dengan lawan jenisnya, merupakan fitrah manusiawi yang tidak mungkin dihilangkan atau dihalang-halangi. Persoalannya adalah bagaimana agar dalam

menyalurkan fitrah cinta kasihnya itu tidak melanggar norma agama atau adat istiadat.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka bagi Anda sebagai remaja yang mempunyai keinginan untuk menjadi generasi yang memiliki kualitas pribadi yang mantap, cerdas, terampil, dan bermoral, maka dalam pergaulan berteman atau berpacaran itu perlu memperhatikan etika atau norma-norma yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, yaitu norma agama. Di antara beberapa unsur etika yang perlu diperhatikan dalam pergaulan dengan teman sebaya itu, adalah :

9) Pilihlah teman yang berakhlak baik
10) Bertemanlah dengan orang yang memiliki semangat belajar yang tinggi
11) Kembangkanlah sikap saling membantu dan memberi saran dalam kelompok Anda
12) Kembangkanlah sikap saling menghormati dan menghargai di antara teman kelompok
13) Jauhkanlah sikap solidaritas semu (buta) di antara teman, seperti solidaritas terhadap teman yang melakukan tawuran
14) Hindarilah pola perilaku yang melawan norma agama (tidak bermoral)
15) Jadikanlah kelompok Anda itu sebagai wahana untuk belajar bersama, seperti mendiskusikan pelajaran, tugas-tugas, atau pemecahan masalah, baik oleh pribadi masing-masing maupun bersama-sama
16) Apabila Anda sudah mempunyai kekasih jangan dinodai oleh perilaku amoral, atau melanggar norma agama (seperti melakukan perbuatan yang hanya boleh apabila telah menikah). Alangkah baiknya, apabila pacaran itu dijadikan motivasi untuk lebih bersemangat dalam belajar, saling membantu dalam mengembangkan wawasan keilmuan, bersama-sama aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, atau acara-acara keagamaan

---

PERGAULAN DI LINGKUNGAN PEKERJAAN

Dunia pergaulan ternyata memang ada sejak kita masik kanak-kanak, dengan meningkatnya usia dan dengan tahapan yang dilalui oleh setiap orang, remaja hingga dewasa, seseorang mulai berkata bahwa ; duniaku kini perlu pandai dan terampil dalam pergaulan terutama di lingkungan pekerjaan. Yang menuntut lebih dari ketika masih remaja, di lingkungan sekolah oleh karena berkaitan erat dengan profesi dan/atau jabatan dalam pekerjaan yang disandangnya. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam suatu perkenala ini ialah :

a. Orang yang lebih muda diperkenalkan kepada yang lebih tua
b. Seorang pria diperkenalkan kepada wanita
c. Wanita diperkenalkan kepada pria, apabila pria itu orang yang perlu dihormati seperti, Kepala Negara, Menteri, Ulama atau Pria yang berumur jauh lebih tua kurang lebihb 20 tahun.
d. Anda boleh mengenalkan diri terlebih dahulu apabila hal tersebut sekiranya diperlukan.
e. Hindari perkenalan di tempat yang ramai seperti jalan raya, pasar, lift, restoran
f. Nama yang tidak jelas terdengar boleh ditanyakan lagi dengan sopan

Tips bagi Wanita pada waktu berkenalan :

Wanita tidak perlu berdiri, kecuali harus menghadapi orang-orang yang pantas dihormati (sebagi Pejabat/Orang yang lebih tya)

Tips Bagi Pria :
Seorang pria harus berdiri pada waktu :
a. Berjabat tangan dengan wanita atau pria
b. Seorang wanita memasuki ruangan

c. Seorang wantia mendekati ia duduk
d. Seorang wanita yang duduk disampingnya berdiri akan meninggalkan tempat.

Etiket dalam pekerjaan/bisnis

Setiap orang harus menyadari bahwa penghayatan tata krama dalam lingkungan kantor atau tempat usaha adalah amat penting, karena bertujuan:

- Memelihara suasana yang menyenangkan
- Menimbulkan rasa saling menghargai
- Meningkatkan efisiensi kerja
- Meningkatkan citra pribadi dan citra perusahaan

Etiket atau tata cara pergaulan merupakan salah satu sarana penting untuk memperoleh kemajuan dan sukses dalam dunia bisnis. Etiket berguna untuk mempermudah kelancaran pelaksanaan kegiatan bisnis. Untuk menciptakan suasana yang menyenangkan di lingkungan kerja, dan membantu berhasilnya urusan bisnis agar lancar dan efisien.

Karyawan dan karyawati yang profesional perlu memperhatikan :

1. Penampilan pribadi yang rapi dan bersih (busana, sepatu, wajah, rambut, kuku)
2. Pengendalian sikap tubuh
3. Pengendalian suara
4. Menggunakan bahasa yang baik (lisan maupun tertulis)
5. Memelihara suasana yang formal
6. Menepati janji
7. Menepati waktu

Menghadap atasan atau pejabat :

- Berpakaian rapi

- Ketuk pintu sebelum masuk
- Ucapkan salam
- Tunggu atasan atau pejabat mengulurkan tangan
- Tunggu dipersilahkan duduk
- Bicara dengan suara yang jelas, tidak terlalu keras tetapi juga tidak terlalu lembut
- Bicara seperlunya saja
- Mengakhiri pembicaraan dengan mengucapkan terima kasih
- Jika atasan tidak mengulurkan tangan, kita cukup membungkukkan badan sedikit

Cara menerima tamu di kantor :

- Apabila dengan perjanjian, tepat waktu dan apabila keluar kantor harus memberitahukan dan minta maaf apabila akan terlambat
- Apabila tamu masuk Anda hendaknya berdiri, senyum dan bersalaman
- Bila ada pegawai lain di kantor, Anda perkenalkan selamat datang *"Welcome"*
- Kadang-kadang perlu kontak pribadi (*small talk*) sebelum berbicara bisnis. Perlu atau tidak Anda yang menentukan berdasarkan intuisi
- Usahakanlah untuk tidak menerima telepon apabila sedang menerima tamu, kecuali terlalu penting dan minta maaf
- Layani dengan sopan, ramah dan bersikap membantu
- Antar tamu sampai pintu, apabila penting untuk bisnis sampai lift
  (Diambil dari makalah : John Robert Powers)

Hal yang diperlukan untuk dapat berbicara secara efektif:

- Rasa percaya diri yang kuat
- Keluwesan dalam pergaulan
- Mempunyai persepsi yang tepat terhadap keadaan lingkungan dan individu yang terlibat dalam interaksi tersebut
- Dapat menguasai situasi
- Mengetahui hasil yang diharapkan dari interaksi

Hal-hal yang dihindarkan dalam percakapan:

- Memotong pembicaraan orang lain
- Memonopoli pembicaraan atau percakapan
- Membual tentang diri sendiri
- Membicarakan hal-hal yang dapat menimbulkan pertentangan
- Pembicaraan tentang penyakit, kematian, dan lain-lain
- Menanyakan harga barang orang lain
- Menanyakan masalah yang sifatnya pribadi
- Gosip atau berita yang belum tentu kebenarannya

PENGENDALIAN DIRI

---

1. Esensi Pengendalian Diri

Tujuan akhir pengdalian diri adalah untuk mencapai kesukesan / keberhasilan. Perjalanan hidup itu sangat dinamis, kadang berliku, menurun atau mendaki. Medan kehidupan yang sedemikian itu menuntut kita harus menguasai sejumlah kompetensi hidup antara lain pengendalian diri.

Contoh : sebuah kendaran misalnya mobil, apabila tidak mempunyai alat pengendali (rem, stir) tentu tidak bisa difungsikan, sebab akan menimbulkan bencana dan kecelakaan

2. Mengapa harus Mengendalikan Diri

Penelitian Daniel Golemen (Ary Ginanjar, 2001) mengisahkan sebagai berikut :.

Anak-anak usia 4 tahun Dio TK Standford di uji ketika memasuki sebuah ruangan. Di atas meja di sediakan kue Marsh Mallow. Anak boleh mengambilnya dan langsung memakannya. Tetapi bagi yang mau "berpuasa" menahan diri dalam waktu tetentu, maka dia akan mendapat hadiah tambahan satu kue. Empat belas tahun kemudian, setelah anak-anak lulus SMA, didapati sebagai berikut :

Anak-anak sewaktu di TK langsung memakan kue, tidak menahan diri dulu, ternyata cenderung tidah tahan stress, mudah tersinggung, gampang terpancing untuk berkelahi, kurang tahan uji dalam mengejar cita-cita. Tiga puluh tahun kemudian terbukti bahwa anak yang sewaktu di TK tidak bisa menahan diri setelah dewasa terlihat kecakapan kongnitif dan emosinya rendah, sering kesepian, kurang dapat diandalkan, mudah hilang konsentrasinya dan tidak sabar, bila menghadapi stress hampir tidak terkendali. Tidak fleksibel menghadapi tekanan dan mudah meledak-ledak (impulsive).

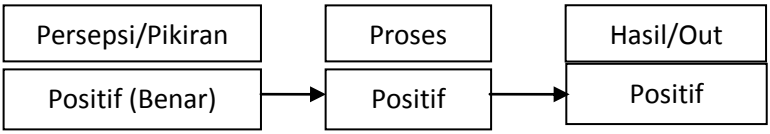
3. Bagaimana Mengendalikan Diri

a. Pengendalian Suasana Hati

Hati adalah pusat kekuatan jiwa. Suasana sangat mudah berubah, sejalan dengan dinamika kehidupan yang dialami seseorang. Hati akan menentukan apaka seseorang menjadi mulia atau hina, hati yang membimbing akal dan tubuh kita. Mengendalikan hati berarti selalu membersihkan hati, sehingga senantiasa memancarkan rasa syukur, rendah hati, kasih sayang dan optimis.

b. Pengendalian Pikiran dan Visi

Dimensi pikiran akan membuahkan hasil/penentu sikap dan perilaku seseorang. Seseorang yang memiliki persepsi/pikiran besar (positif) akan membentuk suatu proses (aktivitas) yang benar juga (positif). Tentu hasil akhirnya juga benar (positif)



Pengendalian pikiran dapat dilakukan dengan mengawali apa isi terbanyaknya dalam pikiran kita. Subyek apa yang mendominasi pikiran ?. Pikirannya sibuk dengan diri sendiri, ini adalah indikator egoism. Pikiran yang penuh dengan urusan uang, harta gelar jabatan dan ke duniawian lainnya, ini juga indikator meteralistis. Cara lain mengendalikan fikiran adalah dengan bentuk holistic dari Ary Ginanjar.

b. Pengendalian Nafsu/Hasrat

Maslow menyebutkan bahwa motif-motif yang mendorong bertingkah laku adalah keinginan memuaskan kebutuhan. Urutan kebutuhan manusia adalah kebutuhan fisik (makan, minum, pakaian), rasa aman, diterima, dicintai, diakui, aktualisasi diri. Hasrat atau nafsu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut hendaknya tetap terkendali dengan dilandasi nilai-nilai keimanan. Contoh :

Nafsu makan yang tidak terkendali dapat membawa petaka berupa penyakit tertentu, bahwa dihari akhir nanti suaut buti makanan halal/haram akan dipertanggungjawabkan. Nafsu pendengaran, mata harus dipelihara dari yang menyesatkan dengan memperbanyak membaca dan memandang hal-hal yang mengarahkan pikiran dan hati tidak harus terkendali supaya tidak memproduksi ucapan-ucapan yang menyakitkan dan mencelakan diri sendiri dan orang lain. Kerjakan kuis ini dengan cepat !. Anda tidak diperkenankan berfikir. Isilah pernyataan berikut dengan member

No	Penyataan	TP	JR	KK	SR	SL
1	Merasa tersisih atau terabaikan menunggu saya					
2	Sudah melakukan sesuatu yang membuat saya malu, saya dapat mengakuinya					
3	Saya akan merasah marah apabila seseorang tak dikenal bersikap kurang ramah kepada saya					
4	Saya dapat mentertawakan kelemahan-kelamahan saya					
5	Saya mengutuki diri saya kalau melakukan kesalahan					
6	Saya dapat mengakui ketidaksempurnaan saya tanpa merasa bersalah					
7	Ketika seseorang marah kepada saya, maka rusaklah sisa hari saya					
8	Saya mengalami berbagai ragam perasaan setiap hari, termasuk kesedihan, kemarahan dan ketakutan					
9	Emosi saya membara menyebabkan saya merasa lepas kendali					
10	Saya selalu pusing tujuh keliling saat harus membuat keputusan atau sering menunda-nunda membuat keputusan					
11	Emosi membara orang lain menyebabkan saya merasa lepas kendali					

Keterangan :

TP : Tidak pernah
JR : Jarang
KK : Kadang-kadang
SR : Sering
SL : Selalu

ETIKA BERJUMPA

Etika berjumpa merupakan salah satu dari etika social. Etika sosial di lain hal membahas kewajiban serta norma-norma social yang seharusnya dipatuhi dalam hubungan sesama manusia, masyarakat, bangsa dan Negara

Manusia sebagai mahluk social tidak bias hidup tanpa berinteraksi dengan orang lain,salah satunya ketika kita berjumpa dengan orang hendaknya kita bertegur sapa. Sebagai seorang muslim hendaknya kita mengucapkan assalamualaikum yang mana didalamnya terkandung doa.

Hal lain yang bias kita lakukan saat berjumpa adalah sebagai berikut :

- Senyum

Senyum bila dilakukan dengan dengan ikhlas merupakan ibadah. Dengan tersenyu kita mendapat banyak teman

- Salam

Sewaktu kita berjumpa maupun berpisah hendaknya mengucapkan salam,hal ini menunjukkan kalau kita menghargai keberadaan orang lain,sebagaimana yang dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW ,ketika beliau berjumpa dengan para sahabatnya selalu mengucapkan salam dan bersalaman dengan hangat.

- sapa

Bila kita berjumpa dengan orang yang lebih tua hendaknya kita menyapa lebih duluan,hal ini kita lakukan untuk menghormati. Kalau menyapa orang yang sebaya atau lebih muda dengan kita agar terasa lebih akrab.

Assalamualaikum

By. Bimbo

Assalamualaikum

Waalaikumsalam

Begitulah harusnya

Bila bertemu

Selamat dan sejahtera bagi kita semua

Terkandung didalammnya

Hidayah Tuhan

BERGAUL DI LINGKUNGAN YANG BARU

---

1. **Menebar senyum**

   Seperti sabda rosul bahwa senyum itu sedekah atau Ibadah, maka kita mulai memasuki lingkungan baru dengan menebar senyum dengan niat yang tulus dan ikhlas.

2. **Menghafal nama dengan memanggil nama panggilan yang baik**

   Menghafal nama itu berguna agar tidak salah memanggil orang dan orang yang kita panggil namanya merasa diperhatikan. Tapi jangan sekali-kali memanggil dengan nama julukan yang tidak mengenakkan orang yang di panggil.

3. **Berjabat tangan ketika bertemu dan berpsah**

   Berjabat tangan itu akan menghapus dosa dan akan menghilangkan rasa dendam

4. **Menghargai pendapat orang lain**

   Perbedaan adalah sesuatu yang indah, jangan mengharapkan orang lain itu selalu sama dengan kita. Ananda bayangkan jika di dunia ini semuanya sama ! ngeri kan ...!

5. **Berikan Perhatian**

   Memberikan perhatian dalam bentuk apapun akan menambah tali persaudaraan semakin kuat.

6. **Jujur**

   Jujur dalam perbuatan, jujur dalam perkataan, akan dapat mendatangkan kebaikan dan ketenangan.

7. **Selalu berpenampilan dan berprasangka baik**

   Berpakaian bersih, rapi dan berusaha menghilangkan aroma-aroma yang tidak enak serta berfikiran positif (positif thinking) terhadap orang lain.

   Kebersihan (baik jasmani maupun rohani) adalah sebagian dari iman, dengan berpakaian dan berjiwa yang bersih akan kelihatan indah dan Alloh SWT itu menyukai keindahan.

8. **Harus Percaya Diri**

   Tidak perlu merasa rendah diri, karena setiap orang diciptakan dengan segala kekurangan dan kelebihan, karena di mata Alloh SWT kita semua sama yang membedakan hanyalah ketaqwaannya. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri harus banyak membaca dan menambah wawasan dan mengikuti perkembangan informasi serta berlatih, berlatih dan berlatih.

9. **Senang menolong orang lain**

   Sebagai makhluk sosial kita tak lepas dari orang lain, orang yang suka menolong yakinlah bahwa suatu saat kita akan ditolong oleh orang lain, jika kita ikhlas / tanpa pamrih dalam memberikan pertolongan.

Nah .... beberapa tips di atas akan menjadikan Anda mudah beradaptasi / menyesuaikan diri di lingkungan sekolah yang baik, nggak percaya ...? silahkan dicoba!

KERJASAMA (TEAM WORK)

---

1. Pentingnya Kerjasama

Manusia terlahir di dunia selain sebagai makhluk individu maupun sebagai mahkluk social, maksudnya dalam kehidupan ini tak akan terlepas bagi seorang individu mempunyai hak-hak dan kewajibannya untuk diri sendiri berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai makluk social tak akan terlepas hubungannya membutuhkan dengan manusia lainnya.

Dalam menjalani kehidupan sebagai makluk individu maupun social, sekiranya selalu perlu dukungan kerjsama dalam menyelesaikan tugas ataupun perkejaan dapa saja yang dibebankan kepada diri kita untuk pencapaian tujuan bersama. Bagaimana aga kita dapat memikat orang lain mengikuti cara berfikir kita ? Aga dapat menemukan suatu kesepakatan dan dapat muali mewujudkan kerjsama diantaranya sebagai berikut :

a.Satu-satunya cara memperoleh manfaat sepenuhnya dari perdebatan adalah menghindarinya.

b. Membina Team Work

Tips Memperoleh Kerjasama

Hindari Debat Usir

Hormati Pendapat Orang Lain, Hindari mengatakan “kamu salah”

Jika Anda slah aku dengan simpatik

Mulai dengan cara yang ramah

Mulai dengan hal-hal yang disepakati bersama

Ajak orang lain berbicara banyak

Buatlah agar usulan pendapat datang dari orang tersebut

Cobalah dengan tulus melihat masalah dari sudut pandang orang lain

Himbaulah dengan motif yang mulia

Dramatisir ide Anda

Beri tantangan

c. Komitmen untuk mendapatkan kerjasama yang antusias dengan :
Mempelajari prinsip-prinsip " mendapatkan kerjasama yang antusias "
Mengenali kesempatan di mana kita dapat meningkatkan hubungan dengan orang lain
Mempelajari bagaiman menciptakan hubungan dnegan win-win solution

TIPs

Besikaplah tulus, jadilah sederhana dalam kata-kata, perilaku dan gerakan. Buatlah orang lain senang saat Anda member perintah. Jika Anda dapat membuat orang tertawa, Anda dapat mebuatnya berfikit dan mebuatnya menyukai dan mempernaya Anda

2. Latihan Kerjasama

Mendapatkan kerjasama yang antusias :
Mempengaruhi orang lain melaluai kepercayaan dan rasa hormat
Memcapai kerjasama, bukan sekedar menuruti kemauan orang lain
Menemukan kekuatan dari mencari titik kesepakatan dengan orang lain
TIPs
Orang-orang yang mengatakan sesuatu tidak dapat mengganngu orang-orang yang sedang sibuk melakukan hal tersebut. Setiap saati adalah waktu yang tepat untuk melakukan hal yang tepat.

Menetapkan hubungan dengan orang lain :
Menjadi lebih tulus dan ikhlas dalam interaksi pribadi dengan lain
Melihat bagaimana penerapan prinsip-prinsip human relations yang konsisten meningkatkan buah dari hubungan dnegan orang lain.
Menentukan bagaimana hubungan kita dengan orang lain membantu kita bergerak menuju visi kita.

TIPs

Temuan terbesar dari generasi saya adalah bahwa manusia dapat mengubah hidup mereka dengan mengubah sikap pikirnya.

NILAI-NILAI KEHIDUPAN

---

1. Pengertian Nilai-Nilai Kehidupan

Nilai-nilai atau peraturan-peraturan dalam masyarakat berlaku dan disepakati bersama-sama dalam kehidupan, sehingga Anda sering mendengar kata-kata “baik & tidak baik”, “boleh & tidak boleh”, “sopan & tidak sopan”, “penting & tidak penting”, “tahu atauran & tidak tahu aturan” dan sebagainya. Manusia tidak dapat hidup sendiri, oleh karena itu sangat penting memahami nilai-nilai kelompok, masyarakat, negara, dan pribadi sendiri.

Sedangkan yang dimaksud dengan nilai kehidupan, adalah segala nilai yang hidup dan mempengaruhi tindakan seseorang. Misalnya ketika terjadi penyerangan AS dan tentara sekutu terhadap negara Irak, Indonesia mengutuk agresi tersebut. Di sini nilai-nilai dasar “bahwa kemerdekaan itu adalah hak segala bengsa” mendasari tindakan bangsa Indonesia.
Setelah membaca contoh-contoh tersebut untuk melatih diri Anda dalam memahami nilai-nilai kehidupan, kerjakanlah tugas-tugas berikut ini!

2. Pentingnya Nilai-Nilai Kehidupan

Kepribadian yang sukses dibentuk dengan nilai-nilai yang kuat. Kehidupan akan bermakna jika dilandasi dengan nilai-nilai kebajikan dan kemuliaan. **Khalil Kavari** menyatakan “apabila manusia gagal dalam mencapai makna hidupnya, hal ini terjadi akibat salah orientasi dalam menjalani kehidupannya. Makna hidup yang hakiki adalah ketika manusia merasa bahagia dan ini terletak pada dimensi “spiritual”.

Setiap manusia hidup dalam suatu lingkaran sistem tata nilai dalam masyarakat. Manusia memenuhi kebutuhan masing-masing bersama-sama membentuk masyarakat. Individu dan masyarakat saling membutuhkan. Namun keinginan masyarakat (atau kelompok yang mewakilinya) tidak selalu sama dengan kebutuhan dan keinginan masing-

masing individu. Bahkan dapat terjadi adanya ketegangan atau pertentangan antara pribadi dengan masyarakat.

Contoh : Saluran air di jalan tersumbat oleh sampah sehingga pada saat hujan turun terjadi banjir. Untuk mengatasi masalah tersebut pengurus RT/RW memutuskan mengadakan kerja bakti dan meminta sumbangan biaya pengerukan sampah. Sebagian kepala keluarga rela melakukan kerja bakti dan menyumbangkan uang sesuai dengan kemampuannya. Tetapi ada sebagian yang lebih mementingkan keperluan pribadinya, di antaranya pergi berekreasi ke luar kota, dan lain-lainnya. Di sini terlihat perbedaan minat dan kebutuhan masyarakat dengan kebutuhan pribadi.

3. Memilih Nilai-nilai yang Akan Dikembangkan

Dalam kehidupan nyata, semua nilai-nilai bercampur di masyarakat. Nilai baik buru, positif-negatif, keadilan-kecuranga, kemulian-kehinaan, amal ibadah-kemaksiatan, seluruh berbaur menjadi satu. Masing-masing punya banyak pengikutnya, banyak yang melakukannya.

Kita jangan terkecoh!. Kita harus berpikir jernih dan menghidupkan hati nurani. Hati nuranilah yang mampu melihat mana nilai-nilai yang benar-benar mulia dan mana yang hina.

Kita jangan tertipu karena hari ini banyak terjadi bahwa nilai-nilai keburukan (kemaksiatan) justru mayoritas masyarakat menggemarinya. Nilai-nilai kecurang, justru banyak yang melakukannya. Sebaliknya keadilan dan kebajikan justru sedikit orang yang mengikutinya.

Amatilah fenomena nilai-nilai di masyarakat. Sebutkan contoh-contohnya

No.	Nilai-nilai kebaikan yang Banyak dilakukan masyarakat	Nilai-nilai keburukan yang Banyak dilakukan masyarakat

4. Perbedaan Nilai-nilai dan Timbulnya Konfliks

Dalam kehidupan, selalu ada perbedaan. Menurut Anda perbedaan itu membawa kepada kebaikan atau keburukan ? Betulkah sebuah konflik itu bermula dari adanya nilai-nilai ? Msilanya, perbedaan cara berpikir, pendapat, sikap, keinginan atau perbedaan kepentingan ?

5. Membangun Nilai-nilai di Rumah Anda

Nilai-nilai yang dikembangkan di sebuah keluarga, akan membentuk kepribadian anggoat keluarganya. Demikian juga, bagaiman keluarga mengatasi perbedaan dan konflik nilai-nilai. Misalnya, ada keluarga yang suka membaca dan mengutamakan pendidika.Ada yang mengembangkan nilai-nilai sosial dan organisasi. Sebagian yang lain, mengutamakan jiwa bisnis dan berwiraswasta. Bahkan ada yang mampu membangun keluarga agamis, meskipun menekuni profesi yang beraneka ragam. Dalam mengatasi konflik nilai-nilai ada keluarga yang otoriter bebas permisif, liberal, sekuler, demokratis dan agamis.

6. Hidup Tetap Sukses dengan Manajemen terhadap Konflik

Adanya perbedaan adalah fitrah manusia. Apabila secara salah, perbedaan memang dapat menimbulkan pertentangn dan benturan-bentuan atau pertikaian. Apabila disikapi secara benar, perbedaan itu justru menjadi rahmat (kekuatan atau kebaikan). Kepribadian yang mantap dan matang justru dibentuk melalui proses hidup dan berlatih mengatasi permasalahan atau konflik yang terjadi setiap saat.

Buatlah kiat-kiat atau cara bagaiman manusia tetap sukses dalam hidupnya, dengan cara melatih diri mengatasi permasalahan yang terjadi. Inilah yang disebut dengan istilah manajemen terhadap konflik.

Contoh :

1. Terimalah orang lain apa adanya dan utuh, termasuk sejumlah perbedaan yang ada
2. Membesar-besarkan perkara yang kecil adalah tindakan yang tidak bijak
3. Menyepelekan atau meremehkan persoalan kecil apalagi mengerdilkan sesuatu yang hakikatnya besar adalah kecerobohan.

4. Perbedaan yang muncul harus dikelola untuk membangun sinergi. Bukan untuk dibenturkan.

MENTAL DISORDER
(PENYAKIT MENTAL DAN PERMASALAHANNYA)

Materi berikut ini menjelaskan mengenai perspektif mental positif yang muncul beberapa tahun ini di teori psikologi, laboratorium psikologi dan klinis. Dari banyaknya perspektif ini, diharapkan salah satunya menjadi metode standar yang digunakan untuk menentukan fungsi-fungsi positif dari mental manusia yang sehat. Sangat aneh memang, hingga saat ini belum ada metode standar untuk menentukan hal tersebut. Jumlah para teoritis yang menggunakan skala pengukuran untuk membuktikan teori mereka, pada sebagian besar justru berbeda dari keadaan yang nyata. Penelitian tersebut hanya menjadi alat saja.

Psikologi memiliki 3 misi yang berbeda, antara lain untuk merawat penyakit mental, untuk membuat kehidupan manusia lebih bermakna dan pemeliharaan bakat. Bidang psikologi atau bidang lainnya yang berkaitan dengan penyakit mental mulai memfokuskan pada perawatannya dan membangun sistem diagnostik untuk mengidentifikasi jenis-jenisnya. Panduan standar untuk itu adalah *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* (*American Psychiatric Association,* 1994). Panduan ini dapat membantu dalam menentukan jenis penyakit dan menemukan cara mengatasi gangguan.

Meskipun penggolongan penyakit pada DSM sangat membantu banyak orang, namun disana terdapat kekurangan karena penggolongan itu didasari oleh jenis penyakit (*Disease Model*) dan yang merupakan korban dari gangguan tersebut (Maddux, 2002; Seligman, 2002b).

Penyakit mental itu merupakan jenis penyakit yang disebabkan karena masalah psikologis sama seperti pandangan bidang kedokteran tentang sebuah penyakit. *Disease Model* merupakan sebuah penyakit mental yang berbeda dari normalitas yang bisa dikenali dengan gejala yang unik dan menyebabkan penyimpangan tertentu.

Banyak cara untuk mengetahui tentang penyakit mental yang berdasarkan disease model. Istilah yang biasa digunakan disease model-'penyakit' mental, mental yang 'sehat', pathogen dan psikopatologi. Tapi tidak ada satupun yang disamakan dengan penyakit. Sebuah bukti menyatakan bahwa depresi atau kecemasan bekerja seperti penyakit (Seligman, 2002b). Masalah-masalah psikologis secara umum berdasarkan pengalaman emosional manusia normal yang terkontrol. Masalah psikologis dianggap sebagai keadaan yang tidak efektif pada interaksi sosial manusia daripada suatu penyakit yang ada dalam diri manusia itu sendiri. (Maddux, 2002). Secara umum jenis penyakit sangat dangkal mengartikan masalah-masalah psikologis.

Sayangnya konsekuensi dari disease model merupakan ciptaan suatu mentalitas korban dari ahli yang menanganinya (Seligman, 2002b). Hanya karena seseorang menjadi korban dari kuman, virus dan hal lain yang menyebabkan penyakit tersebut muncul, bidang psikologi telah melihat manusia sebagai korban dari dorongan ketidaksadaran, kebutuhan dasar, keluarga atau lingkungan tempatnya berada. Dengan kata lain, manusia dilihat sebagai orang yang pasif dalam menanggapi lingkungan seperti ketidakharmonisan keluarga, yang dapat menyebabkan depresi serta kecemasan. Jika ahli dan psikoterapis memperlakukan pasien objek penderita atau korban, maka ada dua hal yang bisa terjadi, yaitu pertama, para ahli akan menanggapi pasien yang sudah tidak berdaya dan membutuhkan pertolongan. Mereka memiliki tanggung jawab penuh untuk tritmen. Kedua, self-fulfilling prophecy mulai bekerja, dan pasien melihat diri mereka sebagai orang yang tak berdaya dan membiarkan diri mereka diterapi.

Selama pandangan tentang korban terus bertambah maka akan muncul lagi edisi-edisi terbaru DSM yang menjelaskan tentang tipe-tipe penyakit mental yang baru.

Sebab-sebab Penyakit Mental

1. Kepribadian yang lemah
2. Konfli-konflik sosial dan konflik-konflik kultural yang mempengaruhi diri manusia

3. Pemasakan batin dari pengalaman yang keliru, yaitu pencernaan pengalaman oleh diri si subyek yang salah.

Bentuk-bentuk Penyakit Mental

a. *Psikopat*

Adalah bentuk kekalutan mental ditandai dengan tidak adanya pengorganisasian dan pengintegralan pribadi. Orang seperti ini tidak pernah bisa bertangung jawab secara moral dan selalu berkonflik dengan norma-norma sosial dan hukum, karena sepanjang hayatnya orang yang bersangkutan hidup dalam lingkungan sosial yang abnormal dan immoral yang diciptakan oleh angan-angan sendiri.

b. *Psikoneurosa*

Adalah sekelompok reaksi psikis yang ditandai secara khas dengan unsur kecemasan dan secara tidak ditampilkan dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri

---

KEPEMIMPINAN

Kepemimpinan merupakan suatu proses dengan berbagai cara mempengaruhi orang atau sekelompok orang untuk mencapai suatu tujuan bersama. Pembahasan tentang kepemimpinan menyangkut tugas dan gaya kepemimpinan, cara mempengaruhi kelompok, yang mempengaruhi kepemimpinan seseorang.

A. Setiap Anda adalah Pemimpin

Adakah suatu kegiatan atau kerja dalam kehidupan ini yang dapat terlaksanakan tanapa adanya peran kepemimpinan ?. Semua gerak dan aktivitas selalu diiringi unsure kepemimpinan. Dua orang atau lebih dalam suatu kegiatan pasti ada yang bertindak sebagai pemimpin. Apalagi dalam kelompok orang atau organisasi, fungsi pemimpin mutlak diperlukan.

Bahkan setiap diri kita adalah pemimpin pertama, pemimpin bagi dirinya sendiri yaitu, memimpin pikiran, emosi, hawa nafsu, qolbu, mata, gerak tubuh, kaki dan tangan. Kedau pemimpin bagi keluarganyanya, anak-anaknya, adik-adiknya, lingkungan dan seterusnya.

B. Kepemimpinan itu Bakat atau di Bentuk ?

Kemampuan memimpin itu bakat sejak lahir atau dipelajari, dilatih dan dibentuk melalui proses pendidikan dan pengalaman. Kepemimpinan adalah cirri-ciri kepribadian. Berarti, sebagian besar kemampuan memimpin itu merupakan hasil suatu proses yang diupayakan dan dilakukan. Jiwa kepemimpinan adalah sesuatu yang dapat diaraih dengan latihan-latihan pengajaran pendidikan dan pengalaman.

Kita harus mengoreksi anggapan salah yang selama ini berkembang dimasyarakat bahwa," pemimpin itu dilahirkan" Hanya yang berbakat saja yang bisa memimpin, ini pendapat dan **pikiran yang salah**. Setiap orang bisa memimpin dan memang pemimpin !. SDM yang baik adalah menghasilkan banyak pemimpin

C. Mitos salah tentang Kepemimpinan

Banyak anggapan dan pemikiran keliru yang berkembang di benak sejumlah orang bahwa kepemimpinan itu berarti penguasaan, dominasi dan kekuatan. Pemimpin berarti pusat atau kedudukan

Bukan seperti itu hakekat pemimpin adalah suatu kualitas kepribadian yang mampu menggerakkan semua lapisan untuk maju meraih sukses. Kualitas pribadi yang lebih banyak manfaatnya bagi diri, keluarga dan lingkungnnya.

D. Tugas kepemimpinan

Leadership function,meliputi dua bidang utama, pekerjaan yang harus diselesaikan dan kekompakan orang yang dipimpinnya. Tugas yang berhubungan dengan pekerjaan disebut *task function*. Tugas yang berhubungan dengan pekerjaan perlu agar pekerjaan kelompok dapat diselesaikan dan kelompokan mencapai tujuannya. Tugas yang berhubungan dengan kekompakan kelompok dibutuhkan agar hubungan antarorang yang bekerja sama menyelesaikan kerja itu lancar dan enak jalannya. Tugas kepemimpinan yang berhubungan dengan kerja kelompok yaitu :

g. Memulai, *initiating* ; usaha agar kelompok mulai kegiatan atau tugas tertentu.
h. Mengatur, *regulating* ; tindakan untuk mengatur arah dan langkah kegiatan kelompok
i. Memberitahu, *informing* ; kegitan memberi informasi, data, fakta dan pendapat kepada para anggota dan meminta mereka dari mereka informasi,data atau pendapat.
j. Mendukung, *supporting* ; usaha untuk menerima gagasan, pendapat dari bawah dan menyempurnakannya dengan menambah atau mengurangi untuk penyelesaian tugas bersama.
k. Menilai, *evaluating*; tindakan untuk menguji gagasan yang muncul atau cara kerja yang diambil dengan menunjukkan konsekuensi dan untung-ruginya.

l. Menyimpulkan, *summarizing*; kegiatan untuk menyimpulkan gagasan tindakan lebih lanjut.

Tugas kepemimpinan yang berhubungan dengan kekompakan kelompok antara lain :

g. Mendorong, *encouraging*; bersikap hangat,bersahabat dan menerima orang lain
h. Mengungkapkan perasaan, *expressing feeling*; tindakan menyatakan perasaan terhadap kerja dan kekompakan kelompok seperti rasa puas, senang, bangga, dan ikut sepenangungan seperasaan jika terjadi masalah di dalam kelompok
i. Mendamaikan, *harmonizing* ; tindakan mendamaikan dan mempertemukan orang-orang yang berbeda pendapat
j. Mengalah, *compromising* ; kemauan untuk mengubah dan menyesuaikan pendapat dengan perasaan orang lain
k. Memperlancar, *gatekeeping* ; kesediaan mempermudah keikutsertaan para anggota dalam kelompok, sehingga rela menyumbangkan pendapat.
l. Memasang aturan permainan, *setting standard* ; tindakan menyampaikan tata tertib yang membantu kehidupan kelompok

E. Gaya Kepemimpinan

Berdasarkan dua bidang tugas kepemimpinan, dulu orang hanya mengenal dua gaya kepemimpinan. Pertama gaya kepemimpinan yang berorientasi pada tugas, dan yang berorientasi kepada manusia. Dari dua bidang tersebut, akhir-akhir ini dikembangkan menjadi 4 gaya kepemimpinan dasar, yaitu:

e. Kekompakan tinggi dan kerja rendah

Gaya kepemimpinan ini berusaha menjaga hubungan baik, keakraban dan kekompakan kelompok,tetapi kurang memperhatikan unsure tercapainya unsur tujuan kelompok atau penyelesaian tugas bersama. Inilah gaya kepemimpinan dalam perkumpulan *social recreative*, yang sebagian besar ditujukan untuk hubungan antaranggota. Namun gaya ini dapat cocok dan

tepat untuk kelompok yang di waktu lampau pernah berkembang baik dan efektif, tetapi menghadapi masalah atau situasi yang memacetkan atau melenyapkan semangat anggota. Gaya kepemimpinan ini baik untuk mempengaruhi semangat kelompok dan memotivasi mereka. Gaya kepemimpinan baik juga buat kelompok yang di waktu lampau kurang mempengaruhi pribadi para anggotanya dan terlalu sibuk dengan urusan menyelesaikan masalah atau situasi yang menekan, demi tercapainya tujuan bersama.

f. Kerja tinggi dan kekompakan rendah

Gaya kepemimpinan yang menekankan penyelesaian tugas dan pencapaian tujuan kelompok. Gaya kepemimpinan ini menampilkan gaya kepemimpinan yang *directive*. Gaya kepemimpin ini tepat digunakan dalam persaingan dagang yang ketat serta dalam militer.

g. Kerja tinggi dan kekompakan tinggi

Gaya kepemimpinan yang mengutamakan kerja dan kekompakan tinggi baik digunakan dalam pembentukan kelompok. Pemimpin perlu menjadi model untuk kelompok dengan menunjukkan perilaku yang membuat kelompok efektif dan puas.

Tujuan yang sebaiknya dicapai adalah membantu kelompok menjadi kelompok yang matang, yang mampu menjalankan kedua tugas kepemimpinan diatas. Gaya kepemimpinan ini menjadi tidak cocok dipakai jika tugas dan kekompakan kelompok telah diselesaikan anggota kelompok dengan baik.

h. Kerja rendah dan kekompakan rendah

Gaya kepemimpinan yang kurang menekankan penyelesaian tugas dan kekompakan kelompok cocok buat kelompok yang telah jelas sasaran dan tujuannya. Gaya kepemimpinan ini merupakan gaya kepemimpinan yang menggairahkan untuk kelompok yang sudah jadi. Gaya kepemimpinan ini tidak cocok digunakan kelompok yang belum jadi. Gaya kepemimpinan ini lemah dan tidak akan menghasilkan apapun.

F. Bagaimana Menumbuhkan Jiwa Kepimimpinan ?

Sejak dini kita dapat menumbuhkan dan mengembangkan sifat-sifat dasar kemimpinan (kemampuan “leadership”) ini, antara lain dengan :

1. Efektivitas Diri

Pengembangan efektifitas diri dalam mencapai setiap tujuan dapat dilakukan sejak usia muda. Kita melatih ketajaman untuk selalu berfokus/berkonsentrasi kepada tujuan dan cita-cita hidup misalnya :

a. Pemahaman/persepsi : ketajaman dan kejernihan melihat dan merumuskan

b. Kapabilitas : Kemampuan untuk memikirkan dan memperjuangkan sesame, kemampuan untuk bekerja/belajar dan mempresentasikan hasilnya.

c. Koordinasi : kemampuan mendeskripsikan tugas dirinya dan orang lain merencanakan hubungan kerja/belajar dan mengorganisasikan serta mengatur lalu lintas informasi.

2. Kemampuan Persuasif

Kemampuan persuasive adalah ketrampilan mempengaruhi dan mengajak kepada perilaku tertentu. Sejak awal keterampilan tersebut perlu dilatih dengan menggunakan kelebihan-kelebihan pribadi kita. Kelebihan pribadi itu antara lain daya inisiatif menyampaikan pendapat, menghargai, menyebarkan rasa ksih sayang, memimpin suara kegiatan dan mengambil keputuasan.

3. Sikap Positif

Sikap positif yang membangun jiwa kepemimpinan adalah sikap positif. Sikap positif tersebut antara lain : berfikir positif, beradaptasi, berprestasi, berperan aktif, berabaur, berinteraksi, selalu menjaga keakraban, berterus terang, bekerjasama, saling memahami, menghindari perdebatan dan kata-kata tajam.

Jadilah orang-orang bijak yakni :

Suka melayani buka minta dilayani

Senang membantu bukan minta dibantu

Dapat memahami orang lain bukan minta dipahami

Mau mengerti bukan minta dimengerti

Terampil mendengarkan bkan meminta didengarkan

4. Perilaku Nyata adalah pemimpin

Kepemimpinan efektif diwujudkan dalam bentuk tingkah laku sehari-hari. Konsep kepemimpinannya dicontohkan dalam berfikir, berbicara, tindakan dan perbuatan setiap saat dalam aktivitas keseharian.

Mempelajari Syarat Pemimpin Efektif

Sejumlah syarat agar tumbuh menjadi pemimpin hakiki, bukan asal memimpin ialah :

a. Berjiwa seorang Pendidik

Orang yang baik adalah yang paling banyak manfaatnya dan perbuatannya baik. Inilaih jiwa pendidik yaitu memikirkan dan membuat orang lain dapat maju meningkatkan derajat demi derajat kualitas dirinya. Pemimpin yang pendidik selalu memotivasi sesamanya untuk mengash kemampuan emosional, kecerdasan dan gerak ketrampilannya.

b. Berjiwa Pengajar

Setiap orang wajib belajar dan mengajarkan sesuatu sifatnya hanya sederhana. Jiwa pemimpin pengajar diwujudkan dengan memotivasi sesame, berinovasi dan berkreatifitas. Ia selalu penuh perhatian dan berfokus pada kelebihan-kelebihan seseorang, bukan hanya kelamahan-kelamahannya.

c. Berjiwa organisator

Jiwa organiasi tidak memborong sendiri tugas-tugasnya. Ia member kebebasan dan mendelegasikan pekerjaan. Ia berfokus pada tim kerja dengan menjaga kekompokan kerja, berkomunikasi aktif, membina staf/personil, cetakan dan penuh inovasi, disiplin, proaktif, rendah hati, lemah lembut tetapi tegas dan adil, realities, berjiwa kebersamaan dan member keteledanan.

MEMAHAMI NILAI KEHIDUPAN

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita mendengar kata-kata "baik - tidak baik, boleh – tidak boleh, sopan – tidak sopan, penting – tidak penting" dan berbagai peraturan lainnya yang terdapat pada cara-cara dan aspek-aspek kehidupan seseorang, kelompok dan masyarakat.

SejaK manusia hidup dalam kelompok masyarakat dan Negara, sejak itu pulalah ada peraturan-peraturan dan nilai-nilai yang berlaku dan disepakati bersama, baik tertulis maupun tidak tertulis. Beberapa contoh : di dalam keluarga kita dikenalkan bagaiaman tanggug jawab anggota keluarga seperti saling menyayangi, yang tua melindungi, member contoh yang baik, menghargai yang uda dan yang muda menghormati yang tua, dan sebagainya. Di sekolah kita kenal adanya tata tertib sekolah, Di masyarakat kita diajarkan bertingkahlaku yang sopan terhadap sesame, saling menghormati, saling menghargai dan lain-lain.

Kita manusia adalah makhluk social. Dalam kehidupan ini kita tidak dapat memenuhi kebutuhan sendiri, kita memerlukan orang lain. Oleh karena itu memahami nilai-nilai kehidupan sangat penting, agar dapat menyesuaikan diri dalam pergaulan, bertindak lebih bijaksana sehingga dapat terhindar dari konflik atau permusuhan.

Di bawah ini adlaah daftar nilai-nilai atau aspek-aspek kehidupan yang menggambarkan beberapa tindakan manusia. Bacalah baik-baik dan pahami benar-benar arti pernyataan-pernyataan tersebut !

1. Nilai kegamaan
   Yaitu nilai yang mengakui adanya kebesaran dan kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa terhadap seluruh alam dan seisinya.
2. Nilai Kekuasaan
   Yaitu nilai yang bermakna memiliki, menguasai dan mempengaruhi orang lain.

3. Nilai kasih saying.

   Yaitu nilai yang memberikan adanya rasa kasih yang kuat dan ikatan batin serta hubungan yang hangat, tolong menolong, saling menghormati dan memperhatikan kepentingan serta kebaikan orang lain.
4. Nilai kesenangan

   Yaitu nilai dari sesuatu yang dapat memberikan rasa kegembiraan dan kepuasaan
5. Nilai kejujuran

   Yaitu nilai sikap seseorang yang merupakan pernyataan yang dating dari hati nurani.
6. Nilai kesehatan

   Yaitu nilai yang menyatakan suatu keadaan/perasaan selalu segar, tidak sakit badan maupun jiwanya (sehat jasmani dan rohani)
7. Nilai kekayaan

   Yaitu nilai dari kepemilikan harta benda yang melebihahi kebutuhan hidup pokok
8. Nilai kebebasan

   Yaitu nilai dalam melakukan sesuatu yang diinginkan tanpa ada paksaan dan keterkaitan tetapi tidak mengganggu ketentraman orang lain.
9. Nilai keindahan

   Yaitu nilai dalam melakukan sesuatu itu kelihatan serasi dan baik dalam hati
10. Nilai pengabdian

    Yaitu nilai yang memiliki rasa ingin menyenangkan orang lain, atau membuat diri kita berguna bagi orang lain.
11. Nilai pengetahuan

    Yaitu nilai dari suatu keahlian dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang
12. Nilai Dihargai

    Yaitu nilai dari sesuatu bila dilakasankan akan mendapat perhatian dan pujian dari orang lian

13. Nilai Keadilan

    Yaitu nilai dari suatu sikap yang menunjukkan dan memandang segala sesuatu itu pada tempatnya atau seharusnya. Dapat mengatakan bahwa yang benar, yang salah tetap salah. Tidak membedakan pangkat, jabatan dan harta kekayaan

14. Nilai prestasi

    Yaitu nilai dari hasil usaha manusia yang telah dicapai.

MEMAHAMI NILAI ORANG LAIN

Pada suatu saat, cepat atau lambat kita akan terjun ke masyarakat dimana kita kaan hidup. Dlam kehidupan sehari-hari sering terjadi kita terlibat sesuatu kejadian yang menimbulan tindakan yang bermacam-macam.

Contoh :

1. Jika terjadi suatu kebakaran, kita akan melihat berbedanya orang member pertolongan. Ada yang mengambil air untuk memadamkan api, ada yangmeruntuhkan rumah itu, ada yang menolong orang-orang yang ada di dalam rumah, ada yang menyelamatkan barang-barang dsb. Jika ditanya mengapa menolong pilihannya, tentu masing-masing orang mempunyai alas an. Misalnya, orang yang meruntuhkan rumah mempunyai maksud agar kebakaran tidak mejalar ke tempat lain. Menurut orang lainnya mungkin itu dianggap kurang baik, karena orang lain itu menganggap itu tidak menolong orang yang sedang tertimpa musibah.
2. Ketika A dan B berjalan-jalan di pasar melihat seorang pencopet lari di kejar orang, sedang di sudut took seorang ibu menangisi dompetnya yang berisi uang yang telah dibawa lari. A dan B ikut mengejar dan pencopet tertangkap. Uang dapat dikembalikan kepada si Ibu. Tetapi orang ramai terus-menerus memukuli si Poncopet. Si A juga ikut memukuli, tetapi si B melarang tindakan main hakim sendiri ini. Terjadilah pertentangan tindakan antara si A dan si B. Si A bertindak demikian karena ia menilai kejahatan harus di basmi. Si B menilai, kejahatan harus basmi melalui proses hokum.
3. Ketika Ahmad menolak teman-teman untuk membayarkan iuran di sekolahnya, teman-temannya menilai bahwa ahmad

adalah seorang yang sombong. Teman-teman tidak memahami nilai "harga diri" dari Ahmad., dan Ahmad tidak pula memahami nilai ksetiakawanan dan rasa saying temannya. Karean tidak saling emmahami ini, hubungan yang selama ini baik menjadi retak, akibat dari perbuatan yang masing-masing menganggapnya perbuatan baik.

Dari contoh-contoh diatas dapat diketahui bahwa sering terjadi pertengkaran bahkan permushan karena pertentangan/perbedaan nilai yang sesungguhnya tidak perlu terjadi apabila pihak yang satu dapat memahami pihak lainnya.

Perbedaan nilai akan menyebabkan perbedaan tindakan. Perbedaan antar individu atau antar kelompok selalu ada, tetapi perbedaan itu diharapkan jangan sampai menimbulkan pertentangan sehinggak mengakibatkan konflik atau permusuhan diantara sesame teman. Untuk itu perlu kiranya kita berlatih memahami orang lain dengan cara menempatkan diri secepatnya sesuai situasi.

Di bawah ini contoh ada beberapa yang dapat dipilih sebagai satu jalan yang baik kita lakukan agar tidak terjadi pertentangan.

1. Lihatlah dari sudut pandangya dan nyatakan bahwa Anda memahminya.

   Contoh 1

   Pernyataan : Kiki merengek pada ibunya dan mengatakan " Ibu kepala saya sakit di pukuli Andi"

   Tanggapan : Bagaimana cara saya menolongmu
   Anak itu memang suka berkelahi
   Tidak apa-apa, besok Andi akan baik lagi

   Contoh 2

   Pernyataan : Saya sekarang sering sakit kepala

   Tanggapan : Ya, kamu harus cepat ke dokter
   Mungkin karena mata Anda lelah
   Mungkin hal itu mengkhawatirkan Anda

2. Mendengarkan pernyataan yang disampaikan dengan membuat perkiraan perasaan yang terkadung di dalamnya.

   Contoh 1

   Pertanyaan : Andi mengertak saya, karena iotu saya akan membalasnya

   Perkiraan perasaan yang terkandung di dalamnya adalah marah

   Contoh 2

   Pernyataan : Anda sangat cerewet, karenanya saya ingin menjerit

   Perkiraan perasaan yang terkandung di dalamnya adalah kesal

Dengan memperkirakan perasaan yang terkandung di dalam pernyataan seseorang membuat kita berhati-hati untuk bertindak

---

HUBUNGAN SOSIAL DAN MEMATUHI AJARAN AGAMA

Manusia diciptakan dan ditakdirkan hidup didunia ini tidak dapat hidup menyendiri jauh dari orang lain. Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki keterbatasan dan kelemahan. Manusia tidak mungkin dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Misalnya : Seorang insinyur tidak dapat mengobati penyakit yang ada pada dirinya. Yang dapat mengobati adalah Dokter. Seorang pedagang perlu makan, padahal ia tidak pernah menanam padi. Petani perlu pakaian, padahal ia tidak mampu membuat kain sendiri dan sebagainya. Manusia dalam hidupnya saling membutuhkan dan saling ada ketergantungan satu dengan yang lain. Tuhan menciptakan manusia dalam berbagai suku dan bangsa untuk saling mengenal dan saling menolong dalam kehidupan. Tidak ada kelebihan seseorang diatas yang lain kecuali ketaqwaan dan budi pekerti luhur.

A. Berbuat baik kepada kedua orang tua

Hubungan sosial yang pertama bagi seorang manusia begitu lahir ke dunia adalah dengan orang tuanya. Oleh karena itu pertama kali seseorang yang dibebani kewajiban adalah berlaku baik dan bernakti kepada kedua orang tua, sebagai kewajiban nomor dua setelah kewajiban berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menghormati Ibu bapak merupakan perintah / ajaran agama yang memegang peranan penting dalam kehidupan bermasyarakat. Sebab pergaulan yang baik dalam rumah tangga/keluarga dapat menciptakan kondisi baik dalam pergaulan masyarakat. Sebaliknya

sikap tidak menghormati kedua orang tua akan menimbulkan aib dan penilaian tidak simpatik dari anggota masyarakat. Bahkan dalam ajaran agama sikap tersebut kategori “dosa besar”. Mengapa agama mengajarkan agar manusia berbuat baik dan bernakti kepada Ibu Bapak, antara lain adalah karena kasih sayang yang dicurahkan kepada anak-anaknya dan segala macam usaha yang dilakukan agar anak-anaknya menjadi anak yang sholeh, terhindar dari jalan yang sesat, sejak masih dalam kandungan ibu hingga lahir dan dewasa. Berbakti kepada orang tua tidak cukup pada saat mereka masih hidup, tetapi harus diteruskan meskipun keduanya sudah meninggal dunia, yaitu dengan mendoakan agar diberi pahala dan ampunan dari segala dosanya. Juga dengan menunaikan janji mereka apabila mereka punya janji, menghormati teman-teman Ibu Bapak, menghubungkan tali persaudaraan dan hubungan kasih sayang dengan handai taulan mereka.

B. Berbuat baik kepada sesama manusia

Dalam pandangan agama dan kepercayaan apapun didunia ini memnadang sikap tolong menolong sesama anggota masyarakat merupakan perbuatan yang terpuji. Tolong menolong sesama makhluk adalah sudah naluri pada setiap manusia, sebab dalam perkembangannya hidup manusia selalu ditolonh oleh pihak lain. Perbedaan status sosial danm perbedaan profesi anggota masyarakat mengakibatkan tolong menolong diantara berjalan alami. Misalnya : Menjahit pakaian, mencukur rambut, membangun rumah dan lain-lain. Pekerjaan dan jasa membutuhkan pertolongan pihak lain yang ahli sesuai dengan profesinya masing-masing. Dengan demikian sikap

tolong menolong merupakan bentuk pengabdian kepada sesama manusia yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan tanpa pamrih, semata-mata mengharap ridho Tuhan Yang Maha Esa. Selain tolong menolong, semua agama juga mengajarkan agar sesama manusia saling menyayangi, saling mengasihi, saling menghormati dan saling menghargai. Dan menghindari ucapan-ucapan buruk kepada siapapun, karena ucapan buruk dapat menimbulkan permusuhan dan kebencian. Jika berlarut-larut akan menjurus kepada pertumpahan darah.

CARA UNTUK BERTEMAN BANYAK ORANG DENGAN MUDAH :

---

1. Tidak Sok Kenal Sok Dekat / SKSD

Dalam berkenalan tidak harus dimulai dengan memperkenalkan diri, tetapi bisa melalui basa-basi yang baik dan sopan. Yang pasti kita harus merendah walaupun lawan bicara lebih muda usia dari kita. Berbicara seperlunya, tidak bertele-tele, membanggakan diri, narsis, jutek, sok tau, dsb. Bersikaplah sederhana apa adanya dan jangan membanggakan materi / kekayaan yang kita miliki.

2. Tidak Pilih-Pilih Teman

Terkadang orang yang kaya akan merasa risih jika bergaul dengan orang-orang miskin, orang yang tidak berpendidikan, orang yang memiliki tampang kriminil, dsb. Justru pertemanan orang-orang kecil terkadang sifatnya lebih kekal jujur apa adanya tanpa pamrih. Jika kita berteman dengan orang elit yang suka pamer, foya-foya, hidup gelamor, dsb mungkin akan meninggalkan kita ketika kita menjadi miskin atau pun jika kita terkena musibah mereka enggan turun langsung membantu kita karena kesibukan mereka. Jangan ragu berteman dengan tukang bakso, tukang ojek, ibu-ibu, nenek-nenek, anak kecil, penjaga warung, tukang sampah, tukang sayur, satpam, dsb karena mungkin suatu saat kita membutuhkan bantuan mereka. Ketika kita sedang kesulitan pun meraka akan dengan senagn hati menawarkan bantuan mereka secara cuma-cuma.

3. Aktif Kegiatan Sosial Dan Membantu Sesama

Jika anda orang islam maka rajin-rajinlah ikut shalat berjamaah di masjid atau mushola di sekitar anda. Jika ada kerja bhakti di lingkangan tempat tinggal ada maka sebaiknya anda ikut berperan serta ambil bagian. Selain itu juga ada acara-acara sosial lain yang sangat baik untuk anda ikuti seperti posyandu, kepengurusan rt, karang taruna, pengajian, pemberantasan sarang nyamuk psn, perlombaan peringatan 17 agustusan,

arisan, dan masih banyak lagi lainnya. Jangan sungkan bantu secara langsung tetangga, teman, saudara, rekan kerja, dll yang sedang kesusahan karena mereka akan merasa senang sekali jika ada yang membantu dan mereka pun akan sangat senang jika dapat membantu kita di kemudian hari. Tolak segera jika mereka meminta bantuan yang tidak wajar seperti minta bantuan merampok bank, mencarikan jablay, corat-coret tembok orang, ngerjain guru/dosen, dsb.

4. Sopan Santun, Ramah, Rendah Hati Dan Mengalah

Dalam bersosial kita akan senang jika orang lain sopan, ramah, rendah hati, dsb. Begitupun dengan orang lain yang sudah pasti akan senang hati dapat berteman dengan orang yang memiliki sifat-sifat di atas. Sotoy, narsis, sombong, membual, kikir, munapik, dll adalah sifat-sifat yang akan menimbulkan nilai negatif di mata orang lain sehingga mereka akan enggan untuk untuk berteman akrab dengan kita serta menghasilkan antipati di mata orang-orang.

5. Jangan Membuat Musuh

Hindarilah sifat-sifat yang dapat menghadirkan musuh ke hadapan kehidupan kita seperti iri, dengki, sombong, congkak, angkuh, sok berkuasa, sok kaya, munafik, pelit, culas, egois, keras kepala, dsb. Selain itu hindari minuman keras, narkoba dan kawan-kawan agar terhindar dari dijauhi orang. Ramah, santun, rendah hati, mengalah, dll dapat menghindarkan kita dari permusuhan. Selesaikan segala masalah problema kehidupan sosial yang ada dengan tuntas secara baik-baik agar tidak berkepanjangan dan menimbulkan permusuhan.

Semoga berhasil mendapatkan teman sebanyak-banyaknya. Sahabat sejati bisa membantu anda memecahkan persoalan hidup anda.

NILAI-NILAI SOSIAL

Di dalam setiap lingkungan, selalu ada nilai/tatanan nilai yang dijunjung tinggi dan dipatuhi oleh warganya. Tatanan nilai yang berlaku dalam suatu masyarakat biasanya merupakan kesepakatan antar warga. Kesepakatan itu ada yang tertulis dan ada yang tidak tertulis. Ada yang diturunkan dari generasi sebelumnya, ada juga yang merupakan nilai-nilai baru.

Setiap individu memiliki nilai-nilai sosial yang dianutnya. Nilai-nilai tersebut ada yang bersifat umum, ada juga yang bersifat khusus. Nilai sosial seseorang ditentukan oleh perasaan yang menyertai tanggapan orang lain terhadap dirinya. Dengan mengamati diri sendiri, individu akan memiliki gambaran dan penilaian diri yang jelas. Gambaran dan penilaian diri merupakan awal terbentuknya konsep diri.

Pandangan dan penilaian kita tentang diri kita sendiri bersifat psikologis, sosial, dan fisik. Pandangan psikologis menyangkut aspek-aspek psikologis kita seperti sifat, sikap, minat, kebiasaan, dan lain-lain. Penilaian sosial menyangkut keberadaan kita di lingkungan dan status kita di dalamnya. Pandangan dan penilaian fisik meliputi kelebihan dan kekurangan fisik kita secara subjektif. Dalam pembentukan konsep diri, ada 2 komponen penting:

1. Komponen kognitif atau citra diri
2. Komponen afektif atau harga diri

Nilai-nilai yang bersifat pribadi bagi seseorang merupakan citra diri seseorang. Sedangkan, bagaimana seseorang menghayati kenyataan psikologis, sosial, dan fisik yang ia miliki merupakan harga diri.

Setiap orang tidak ingin diremehkan atau dihina. Untuk itu setiap orang berusaha untuk mempertinggi nilai dirinya. Usaha-usaha

untuk mempertinggi nilai-nilai diujudkan dalam bentuk tingkah laku seperti berikut:

1. Meningkatkan penampilan fisik
2. Meningkatkan penampilan sosial
3. Meningkatkan kualitas psikologis

Meningkatkan penampilan fisik dapat dicontohkan seperti berikut:

1. Mengenakan pakaian yang bagus
2. Berpenampilan rapi dan bersih
3. Mengendarai sepeda motor terbaru
4. Membangun rumah yang mewah
5. Membeli perlengkapan rumah tangga yang berkualitas
6. Memakai make up
7. Melakukan operasi plastik
8. Menata rambut sesuai mode, dan lain-lain

Meningkatkan penampilan sosial dilakukan dalam pergaulan di masyarakat. Bersikap ramah, murah senyum, suka menolong merupakan contoh yang positif. Usaha lain dengan cara-cara negatif seperti berikut ini:

1. Suka mengancam
2. Melakukan tindak kekerasan
3. Menunjukkan kekuatan ototnya
4. Bergabung dengan gang-gang tertentu

Meningkatkan kualitas psikologis biasanya dengan cara seperti berikut:

1. Mengikuti pendidikan formal
2. Mengikuti kursus-kursus
3. Mengikuti seminar dan lokakarya
4. Banyak membaca
5. Mengikuti berita di media cetak/elektronik
6. Mengikuti bela diri tenaga dalam
7. Mempelajari ilmu-ilmu tertentu, dan lain-lain.

Usaha-usaha untuk meningkatkan/mempertinggi nilai diri sering tidak disadari oleh pelakunya, karena hal itu sudah menjadi dorongan dasar yang bersifat *instingtif.*

CARA-CARA BERTINGKAH LAKU DALAM KEHIDUPAN SOSIAL

Tingkah laku manusia pada dasarnya merupakan usaha alamiah untuk memenuhi kebutuhannya. Perilaku yang baik *(konstruktif)* dan perilaku yang jelek *(destruktif),* keduanya merupakan wujud usaha memenuhi kebutuhan. Seorang nelayan yang setiap hari melaut mencari ikan, hasilnya untuk memenuhi kebutuhan. Seorang karyawan yang disiplin bekerja, gajinya untuk memenuhi kebutuhan. Seorang perampok, pencopet, melakukan aksinya untuk memenuhi kebutuhan.

Kebutuhan manusia dalam hidupnya dapat kita kelompokkan menjadi 5, yaitu sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisiologis
2. Kebutuhan rasa aman
3. Kebutuhan kasih sayang
4. Kebutuhan harga diri
5. Kebutuhan aktualisasi diri

Pemenuhan kebutuhan manusia mengikuti urutan yang jelas dari tingkat pertama. Artinya kebutuhan pertama, yakni kebutuhan fisiologis akan mendasari pemenuhan kebutuhan akan rasa aman. Begitu seterusnya, kebutuhan di bawahnya akan mendasari kebutuhan tingkat berikutnya. Dalam situasi yang normal, tidak akan terjadi lompatan pemenuhan kebutuhan, tetapi selalu urut dari bawah. Dalam situasi yang luar biasa kadang terjadi lompatan pemenuhan kebutuhan. Misalnya ketika terjadi kebakaran, seorang ibu nekat menerobos api demi menyelamatkan bayinya. Artinya, demi kasih sayang (tingkat 3) ibu tersebut bisa terancam jiwanya (tingkat 2).

Dalam kehidupan sosial, perilaku seseorang didorong oleh motif. Salah satu motifnya adalah motif pengakuan. Motif ini merupakan keinginan untuk menjadi orang yang berbeda dari yang

lain. Hal ini nampak pada tingkah laku seseorang yang mau tampil beda melalui penonjolan pakaian, perhiasan, tutur kata, pendapat, potongan rambut, asesoris, kendaraan, dan lain-lain. Seseorang yang ingin diakui keberadaannya di semua lingkungan ia berada, baik di keluarga sekolah maupun di masyarakat.

Yang termasuk motif pengakuan adalah harga diri, status, dan prestise. Siapapun orangnya akan marah bila ia diturunkan dari kodratnya sebagai manusia, misalnya dipanggil anjing, babi, kambing/wedhus, monyet, dan sebagainya. Status adalah kedudukan seseorang yang mencerminkan nilai dirinya di dalam kelompok. Untuk mendapatkan status seseorang akan berusaha keras dengan berbagai jalan.

Sedangkan *prestise* adalah kehormatan tertinggi dalam suatu lingkungan sosial. Seseorang yang memiliki prestise akan mendapat kehormatan tertinggi dari lingkungannya. Misalnya ayah dalam keluarga, Kyai dalam pondok pesantren.

KELOMPOK TEMAN SEBAYA SEBAGAI WADAH PENYESUAIAN PRIBADI DAN SOSIAL REMAJA

Kebutuhan akan adanya penyesuaian diri remaja dalam kelompok teman sebaya akibat adanya keinginan bergaul remaja dengan teman sebaya mereka. Karena kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya ini merupakan suatu kelompok baru yang memiliki ciri, norma dan kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam apa yang ada dalam lingkungan keluarga.

Dalam hubungan ini, remaja sering dihadapkan pada persoalan penerimaan atau penolakan teman sebaya terhadap kehadirannya dalam pergaulan, hal penolakan “peer” merupakan hal yang sangat mengecewakannya. Untuk menghindari kekecawaan itu remaja perlu memiliki sikap, perasaan, keterampilan-keterampilan perilaku yang dapat menunjang penerimaan kelompok teman sebayanya.

Yang sangat penting dalam pergaulan ini adalah di dalamnya remaja mendapatkan pengaruh kuat dari teman sebaya dan mengalami perubahan-perubahan tingkah laku sebagai salah satu usaha penyesuaian diri. Adapun kelompok-kelompok yang terbentuk pada masa remaja adalah :

a. Kelompok “Chums” (sahabat karib) yaitu kelompok remajadengan ikatan yang sangat kuat yang biasanya terdiri dari 2-3 remaja, dengan jenis kelamin sama memiliki minat, kemampuan dan keinginan yang sama.
b. Kelompok “Cliques” (komplotan sahabat), biasanya terdiri dari 4-5 remaja yang memiliki minat, kemampuan dan kemauan yang relatif sama. Cliques biasanya terjadi dari penyatuan dua pasang sahabat karib (chums) yang terjadi pada tahun-tahun pertama masa remaja awal dan pada umumnya berjenis kelamin sama.

c. Kelompok “Crowds” (kelompok banyak remaja), proses terbentuknya adalah dari chums menjadi cliques dan dari sini tercipta crowds. Dengan demikian terdapat jenis kelamin berbeda serta terdapat keragaman, minat dan kemauan diantara para anggotanya. Hal yang sama yang dimiliki adalah takut diabaikan oleh anggotanya.

d. Kelompok yang Duirganisir, merupakan kelompok yang sengaja dibentuk dan diorganisir oleh orang dewasa yang biasanya melalui lembaga-lembaga tertentu. Misalnya sekolah atau yayasan-yayasan keagamaan.

e. Kelompok “Gangs”, merupakan kelompok yang terbentuk dengan sendirinya yang pada umumnya merupakan akibat pelarian dari 4 jenis kelompok tersebut di atas.

Persahabatan Remaja Dalam Kelompok

Perasaan bersahabat merupakan ciri khas dan sifat interaksi remaja dalam kelompoknya. Namun demikian mereka tidak mengabaikan kelompok secara menyeluruh dalam hubungan persahabatan mereka walaupun pada saat tertentu mereka kurang dapat memenuhi tuntutan kelompoknya itu.

Bagi remaja yang bersekolah, mereka umumnya memilih teman tidak mesti ditentukan oleh tingkat jenjang kelas mereka dan tidak msti sekelas. Beberapa unsur lain yang menjadi standar pemilihan adalah pola tingkah laku, minat atau kesenangan, ciri-ciri fisik dan kepribadian dan nilai-nilai yang dianut. Apa yang mereka jadikan standar dilihatnya dari keserasian dan kesamaannya. Seorang remaja akan menilai teman sepergaulannya apakah terdapat keserasian atau kesamaan yang dimilikinya.

Manfaat penting dari adanya persahabatan dalam masa remaja ini adalah mereka dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan dan mendapatkan penghargaan dan kepuasan dalam interaksi sosialnya.

Penerimaan atau Penolakan Teman Sebaya Remaja

a. Faktor-faktor yang menyebabkan seorang remaja diterima Penampilan (performance) dan perbuatan meliputi antara lain :

tampang yang baik atau paling tidak rapih serta aktif dalam urusan kelompok.

1. Kemampuan pikir antara lain : mempunyai inisiatif, banyak memikirkan kelompok dan mengemukakan buah pikirannya.
2. Sikap yaitu : bersikap sopan, memperhatikan orang lain, penyabar, suka menyumbangkan pengetahuannya pada orang lain terutama anggota kelompok yang bersangkutan.
3. Pribadi, meliputi : jujur dan dapat dipercaya, bertanggujawab mampu menyesuaikan diri secara tepat dalam berbagai situasi dan pergaulan sosial.

b. Faktor-faktor yang menyebabkan seorang remaja ditolak :

1. Penampilan dan perbuatan antara lain : sering menantang, malu-malu dan sering menyendiri.
2. kemampuan berpikir meliputi : bodoh sekali atau sering disebut “tolol”.
3. Sikap, sifat meliputi : suka melanggar norma dan nilai-nilai kelompok, suka menguasai anak lain, suka curiga dan suka melaksanakan kemauan sendiri.
4. Faktor lain : rumah yang terlalu jauh dari tempat teman sekelompok.

KEPEKAAN DIRI DAN SOSIAL

A. Hakikat Kepekaan

Manusia tumbuh dan berkembang di sebuah lingkungan. Manusia pun tumbuh dengan rasa peka atau sensitivitas jiwa. Bermula dari lingkungan yang lebih luas dan global.

Kepekaan terhadap lingkungan pun juga mengalami peningkatan. Seorang individu diasah dan ditempa untuk mengenal nilai moral baik buruk, pantas-tidak pantas, mulia-hina, sikap-sikap yang membawa kepada keberhasilan atau pola perilaku yang mengakibatkan kegagalan. Tumbuhnya kepekaan diri dan kepekaan sosial tersebut selanjutnya akan membentuk kerpibadian seseorang.

Bentuk kepekaan diri antar lain peka terhadap ekspresi wajah dan perasaan, pikiran dan pendapat dan lain-lain. Sedangkan kepekaan sosial contohnya peka terhadap berita di media massa, perilaku ikut-ikutan, gosip dan fitnah serta pergaulan.

Observasilah ekspresi orang ketika mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Misalnya : saat sedih, girang, marah dan sebagainya. Catatlah hal-hal sekecil-kecilnya, meliputi :

- Gerakan mata : tatapan, gerak pupil/bulatan hitam, arah pandangan, lirikan, berkaca-kaca
  dan tetesan air mata.
- Gerakan mulut/bibir : Senyum (tipis, sinis, lebar); pojok bibir (ke bawah, ke atas);
  gemetar, dan lain-lain.
- Isyarat suara : datar, rendah, tinggi, berbisik, lantang, dan lain-lain.
- Isyarat tangan : bergerak-gerak, gemetar, mengepal, menuding, menggigit jari, dll.

- Gerakan badan : condong, mendekat, menjauh, jantung berdegup, dan lain-lain.

Latihan Kepekaan Diri terhadap Ekspresi Wajah Orang

(1) Ekspresi Orang yang Marah – Kesal

a. Gerakan mata :
b. Gerakan mulut Bibir :
c. Isyarat suara :
d. Isyarat tangan :
e. Gerakan badan :

(2) Ekspresi Orang sedih – Menderita

a. Gerakan mata :
b. Gerakan mulut! Bibir :
c. Isyarat suara :
d. Isyarat tangan :
e. Gerakan badan :

Kepekaan diri akan menumbuhkan jiwa yang responsif, empatik dan peka terhadap apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Kepekaan jiwa dapat menjauhi sikap egois, mau menang sendiri atau mementingkan diri sendiri.

Bagaimana menurut Anda sikap terbaik menghadapi ekspresi perasaan orang lain? Bagaimana tutur kata/ekspresi wajah/tindakan Anda menanggapi perasaan orang-orang terdekat Anda?

KEPEKAAN TERHADAP PEMBERITAAN

Berita di media massa itu dahsyat pengaruhnya. Benar itu mudah tersebar secara luas, sehingga mempengaruhi pikiran dan sikap jutaan pembaca/penerimanya. Inilah yang disebut bahwa berita dapat membentuk opini publik.

Bahayanya apabila berita itu menyangkut citra dan martabat seseorang. Khususnya bila berita itu tidak benar, isu, gosip, ditambah-tambah, dibelok-belokan, atau fitnah. Hal inilah yang sering dikeluhkan bahwa pemberitaan dapat menghakimi atau "membunuh karakter" seorang individu. Ini tidak adil dan kejam! Disamping itu, jurnalistik memang menganut prinsip anomali, yakin sesuatu yang aneh, "sakit", penyimpangan dan unik dinilai sebagai daya tarik berita. Namun sayang, suatu berita dianggap seolah-olah mewakili keadaan mayoritas pada umumnya.

Oleh karena itu diperlukan kepekaan hati, sikap kritis, dan bijak setiap menerima/mencerna setiap berita.

Cobalah menganalisis sebuah berita di media massa yang sedang ramai diberitakan, kemudian bagaimana komentar dan pendapat Anda!

MENCERMATI FENOMENA PERILAKU IKUT-IKUTAN

Tidak semua hal yang diikuti dan serempak dilakukan orang banyak adalah kebenaran! Tidak setiap perkara yang dianut oleh mayoritas masyarakat itu, pasti suatu kebaikan.

Sering kali suatu kebenaran itu hanya diikuti dengan sebagian kecil masyarakat yaitu masyarakat yang masih teguh memegang nilai-nilai/norma. Dan merekalah yang bakal sukses dan memperoleh kebahagiaan sebenarnya.

Contoh 1 : Mayoritas masyarakat barat menganut pergaulan bebas dengan segala dampaknya. Sehingga penyakit HIV/AIDS merajalela. Pornografi dan pornoaksi menjadi kebiasaan banyak orang tetapi gaya hidup ini sesat.

Contoh 2 : Budaya tidak merokok sepertinya sedikit masyarakat yang mengikutinya sebagian kecil saja orang yang tidak merokok atau instansi yang bebas asap rokok. Tapi bukankah sebenarnya perilaku tidak merokok yang sehat?

Mengantisipasi perilaku ikut-ikutan

1. Carilah contoh lain bentuk-bentuk perilaku ikut-ikutan di kalangan masyarakat!

2. Bagaimana pendapat Anda atas perilaku ikut-ikutan?

3. Bagaimana akibat dan pengaruh perilaku ikut-ikutan terhadap kepribadian dan kehidupan seseorang?

4. Bagaimana cara dan kiat-kiat untuk menjauhi ikut-ikutan?

Siapa Mudah Terbawa Arus?

Untuk menyikapi perubahan/penemuan dimasyarakat, banyak orang yang tidak mampu memilah dan memilih, akhirnya salah tingkah, asal meniru, hidup terbawa arus dan hidup tanpa filter/tanpa prinsip yang teguh, lupa diri, tanpa mengukur siapa dirinya.

SIKAP TERHADAP BERBAGAI KASUS HAM

SIKAP TERHADAP PELANGGARAN HAM

- Pelanggaran HAM : setiap perbuatan seseorang/kelompok orang termasuk aparat Negara baik disengaja ataupun tidak disengaja atau kelalaian yang secara hukum mengurangi, menghalangi, membatasi, dan atau mencabut Hak Asasi Manusia.
- Pelanggaran terhadap Hak Asasi Manusia dapat dilakukan baik oleh aparatur Negara maupun bukan aparatur Negara, karena itu penindakan terhadap pelanggaran yang dilakukan bukan oleh aparatur Negara.
- Penanggung jawab dalam penegakan HAM.
    1. Negara, karena Negara dibentuk sebagai wadah untuk kepentingan kesejahteraan rakyatnya. Rakyat
    2. Warga Negara, Negara dan individu sama-sama memiliki tanggung jawab terhadap
- Kasus-kasus Pelanggaran HAM.
    1. Pelanggaran HAM Vertikal yaitu : kasus Tanjung Periok, kasus DOM di Aceh, kasus Haur Koneng di Tasikmalaya, dan kasus di Irian Jaya.
    2. Pelanggaran HAM horizontal yaitu : penembakan Rektor IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, Rektor Universitas Syrah Kuala Banda Aceh, dan kasus penganiayaan buruh dan budak oleh majikannya di berbagai daerah.

SIKAP TERHADAP KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)

Perkosaan adalah agresifitas seksual dan pemaksaan yang dilakukan oleh seorang laki-laki atau sekelompok laki-laki kepada perempuan dengan motif seksual.

Adapun sebab-sebab perkosaan antara lain :

1. Depresi hebat
2. Rasa kesunyian
3. Emosi balas dendam
4. Kekecewaan ditolak cintanya oleh seorang wanita
5. Wanita yang mempertontongkan aurat
6. Beredarnya CD-CD porno

Masalah perkosaan merupakan masalah besar yang terjadi di tengah-tengah masyarakat, yang hampir setiap hari kita saksikan baik di media massa maupun elektronik. Yang pelakunya dari semua usia mulai anak-anak, remaja sampai pada orang tua. Dan yang lebih memprihatinkan lagi karena pelaku perkosaan dilakukan oleh bapak terhadap anaknya, saudara dan orang-orang dekat dengan korban.

Masalah-masalah tersebut muncul pada umumnya terjadi karena berkumpulnya macam-macam kebudayaan di kota-kota besar dan dalam masyarakat modern. Ini disebabkan oleh adanya kontradiksi-kontradiksi dalam segala hal. Maka usaha penyesuaian diri dalam masyarakat modern yang serba kompleks itu menjadi semakin sulit saja. Ditambah dengan semakin longsornya norma-norma susila dan sanksi-sanksi sosial oleh bertemunya macam-macam budaya, semua itu memudahkan penerapan tingkah laku rasionalisasi.

C. SIKAP TERHADAP BUNUH DIRI

Orang yang nekat bunuh diri, biasanya karena putus asa terhadap kehidupan yang akan dijalaninya. Berikut ini ada beberapa hal yang menyebabkan bunuh diri yaitu :

1. Penderitaan hidup
   Ada orang yang nekat bunuh diri karena penderitaan fisik yang dialaminya bertahun-tahun yang tak kunjung sembuh sehingga dia mengambil jalan pintas untuk lari dari kenyataan hidup.
2. Kekecewaan cinta yang mendalam
   Ada orang yang bunuh diri karena kecewa dengan cinta yang telah dirasakannya sehingga melumpuhkan alam bawah sadarnya sehingga menggoncang jiwa, memukul perasaan dan menghancurkan harapan hidup yang akhirnya melakukan perbuatan bunuh diri.
3. Patah hati, hidup tidak bergairah, merasa masa depan suram, batinnya kosong dari cahaya keimanan dan berganti dengan kegelapan yang menakutkan. Oleh karena itu perlu sedini mungkin adanya pemahaman bahwa sesungguhnya hidup ini adalah perjuangan serta mempunyai kemauan yang kuat menghadapi segala macam tantangan dan penderitaan.

B E R G A U L

A. PERGAULAN MEMBAWA SUKSES

Pergaulan adalah interaksi antar individu, bisa bersifat luas yakni pergaulan dengan banyak orang atau “frekuen”, yaitu sering bergaul dengan orang lain.

Dunia pergaulan identik dengan dunia remaja pada umumnya. Sering kita dengar istilah “kuper”, Kurang Pergaulan disebut-sebut. Remaja dianggap kuper apabila remaja tersebut kurang bahkan kemungkinan sekali tidak pernah bergaul setidaknya dengan teman-temannya sebaya, di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga menjadi bahan tertawaan oleh karena ketinggalan berita.

Keterampilan bergaul dapat dilihat sejak kanak-kanak hingga dewasa. Ketika masih kanak-kanak seseorang suka berkenalan dengan cara yang paling sederhana, tersenyum dan menyapa kawan-kawan yang baru dijumpainya, maka seseorang tersebut akan memiliki keterampilan berkenalan, lama kelamaan mulai terlihat bahwa dirinya paling menonjol diantara teman sebayanya. Ini merupakan awal terbentuknya rasa percaya diri dengan dunia pergaulan di lingkungannya, yaitu dunia anak. Sampai saatnya seseorang memasuki dunia remaja dan dewasa, untuk belajar bergaul sesuai dengan usianya, oleh karena pergaulan juga akan membawa kesuksesan di masa yang akan datang.

Apa komentar anda :

1.Faktor penyebab orang sukses dalam bergaul menurut anda : 2.Faktor penyebab orang gagal dalam	:

bergaul menurut anda : 3.Sifat yang anda senangi pada diri orang lain:	

Angket Sosiometri

1. *Pilih 1 orang teman kelasmu paling kamu senangi. Sebutkan alasannya.*
2. *Pilih 1 orang teman kelasmu paling tidak kamu senangi. Sebutkan alasanny*a.

BERGAUL SECARA CERDAS

Banyak orang karena pergaulannya yang sehat dan luas, menyebalkan ia sukses dan berkembang. Namun tidak sedikit, orang yang hancur masa depannya, justru karena pergaulannya.

Adakah jenis pergaulan yang salah? Bagaimana pergaulan Anda saat ini? Adapun Ciri-ciri pergaulan yang tidak sehat adalah :

1. Kelompok "Klik"
   "Klik" adalah pergaulan dalam kelompok kecil, hanya dengan orang-orang tertentu yang itu-itu saja secara eksklusif. Misalnya : Pergaulan antara 3 – 5 orang saja, tanpa pernah membuka diri dengan lainnya.
2. Solidaritas Buta
   Solidaritas secara buta adalah suatu pergaulan yang menerapkan nilai-nilai kesetiaan kepada kelompoknya secara ketat, sehingga mematikan jati diri anggotanya. Misalnya : *Pergaulan yang mengatur solidaritas anggotanya secara mutlak, anggota tidak dibenarkan untuk berbeda atau tidak setia kepada kebijakan kelompok*.
3. Pola Pikir : Aku harus disenangi semua orang
   Banyak orang berpikir bahwa kesuksesan bergaul itu harus bisa disenangi semua orang. Sehingga dengan segala cara ia lakukan. Ia hanyut dan tidak punya prinsip, karena ingin mengikuti apapun keamuan lingkungannya.
4. Perilaku yang dikendalikan oleh perasaan/emosi.
   Perasaan tidak tega, kasihan, dan takut menyakiti hati, sering membatasi aktifitas seseorang. Emosi dapat membuat orang bersikap tidak bijaksana.
   Contoh :
   i. Karena rasa tidak tega, seorang ibu gagal mendisiplinkan anaknya.
   ii. Karena takut menyakiti hati, penyimpangan dan penyelewengan dibiarkan terus terjadi

iii. Kerna rasa tidak tega/takut mengecewakan pacar, banyak wanita mudah diperdayai.

MENTAL DISORDER
(PENYAKIT MENTAL DAN PERMASALAHANNYA)

Materi berikut ini menjelaskan mengenai perspektif mental positif yang muncul beberapa tahun ini di teori psikologi, laboratorium psikologi dan klinis. Dari banyaknya perspektif ini, diharapkan salah satunya menjadi metode standar yang digunakan untuk menentukan fungsi-fungsi positif dari mental manusia yang sehat. Sangat aneh memang, hingga saat ini belum ada metode standar untuk menentukan hal tersebut. Jumlah para teoritis yang menggunakan skala pengukuran untuk membuktikan teori mereka, pada sebagian besar justru berbeda dari keadaan yang nyata. Penelitian tersebut hanya menjadi alat saja.

Psikologi memiliki 3 misi yang berbeda, antara lain untuk merawat penyakit mental, untuk membuat kehidupan manusia lebih bermakna dan pemeliharaan bakat. Bidang psikologi atau bidang lainnya yang berkaitan dengan penyakit mental mulai memfokuskan pada perawatannya dan membangun sistem diagnostik untuk mengidentifikasi jenis-jenisnya. Panduan standar untuk itu adalah *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* (*American Psychiatric Association,* 1994). Panduan ini dapat membantu dalam menentukan jenis penyakit dan menemukan cara mengatasi gangguan.

Meskipun penggolongan penyakit pada DSM sangat membantu banyak orang, namun disana terdapat kekurangan karena penggolongan itu didasari oleh jenis penyakit (*Disease Model*) dan yang merupakan korban dari gangguan tersebut (Maddux, 2002; Seligman, 2002b).

Penyakit mental itu merupakan jenis penyakit yang disebabkan karena masalah psikologis sama seperti pandangan bidang kedokteran tentang sebuah penyakit. *Disease Model* merupakan sebuah penyakit mental yang berbeda dari normalitas yang bisa dikenali dengan gejala yang unik dan menyebabkan penyimpangan tertentu.

Banyak cara untuk mengetahui tentang penyakit mental yang berdasarkan disease model. Istilah yang biasa digunakan disease model-'penyakit' mental, mental yang 'sehat', pathogen dan psikopatologi. Tapi tidak ada satupun yang disamakan dengan penyakit. Sebuah bukti menyatakan bahwa depresi atau kecemasan bekerja seperti penyakit (Seligman, 2002b). Masalah-masalah psikologis secara umum berdasarkan pengalaman emosional manusia normal yang terkontrol. Masalah psikologis dianggap sebagai keadaan yang tidak efektif pada interaksi sosial manusia daripada suatu penyakit yang ada dalam diri manusia itu sendiri. (Maddux, 2002). Secara umum jenis penyakit sangat dangkal mengartikan masalah-masalah psikologis.

Sayangnya konsekuensi dari disease model merupakan ciptaan suatu mentalitas korban dari ahli yang menanganinya (Seligman, 2002b). Hanya karena seseorang menjadi korban dari kuman, virus dan hal lain yang menyebabkan penyakit tersebut muncul, bidang psikologi telah melihat manusia sebagai korban dari dorongan ketidaksadaran, kebutuhan dasar, keluarga atau lingkungan tempatnya berada. Dengan kata lain, manusia dilihat sebagai orang yang pasif dalam menanggapi lingkungan seperti ketidakharmonisan keluarga, yang dapat menyebabkan depresi serta kecemasan. Jika ahli dan psikoterapis memperlakukan pasien objek penderita atau korban, maka ada dua hal yang bisa terjadi, yaitu pertama, para ahli akan menanggapi pasien yang sudah tidak berdaya dan membutuhkan pertolongan. Mereka memiliki tanggung jawab penuh untuk tritmen. Kedua, self-fulfilling prophecy mulai bekerja, dan pasien melihat diri mereka sebagai orang yang tak berdaya dan membiarkan diri mereka diterapi.

Selama pandangan tentang korban terus bertambah maka akan muncul lagi edisi-edisi terbaru DSM yang menjelaskan tentang tipe-tipe penyakit mental yang baru.

Sebab-sebab Penyakit Mental

1. Kepribadian yang lemah
2. Konfli-konflik sosial dan konflik-konflik kultural yang mempengaruhi diri manusia

3. Pemasakan batin dari pengalaman yang keliru, yaitu pencernaan pengalaman oleh diri si subyek yang salah.

Bentuk-bentuk Penyakit Mental

a. *Psikopat*

Adalah bentuk kekalutan mental ditandai dengan tidak adanya pengorganisasian dan pengintegralan pribadi. Orang seperti ini tidak pernah bisa bertangung jawab secara moral dan selalu berkonflik dengan norma-norma sosial dan hukum, karena sepanjang hayatnya orang yang bersangkutan hidup dalam lingkungan sosial yang abnormal dan immoral yang diciptakan oleh angan-angan sendiri.

b. *Psikoneurosa*

Adalah sekelompok reaksi psikis yang ditandai secara khas dengan unsur kecemasan dan secara tidak ditampilkan dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri

---

KERJASAMA (TEAM WORK)

---

1. Pentingnya Kerjasama

Manusia terlahir di dunia selain sebagai makhluk individu maupun sebagai mahkluk social, maksudnya dalam kehidupan ini tak akan terlepas bagi seorang individu mempunyai hak-hak dan kewajibannya untuk diri sendiri berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai makluk social tak akan terlepas hubungannya membutuhkan dengan manusia lainnya.

Dalam menjalani kehidupan sebagai makluk individu maupun social, sekiranya selalu perlu dukungan kerjsama dalam menyelesaikan tugas ataupun perkejaan dapa saja yang dibebankan kepada diri kita untuk pencapaian tujuan bersama. Bagaimana aga kita dapat memikat orang lain mengikuti cara berfikir kita ? Aga dapat menemukan suatu kesepakatan dan dapat muali mewujudkan kerjsama diantaranya sebagai berikut :

a.Satu-satunya cara memperoleh manfaat sepenuhnya dari perdebatan adalah menghindarinya.

b. Membina Team Work

Tips Memperoleh Kerjasama

Hindari Debat Usir

Hormati Pendapat Orang Lain, Hindari mengatakan “kamu salah”

Jika Anda slah aku dengan simpatik

Mulai dengan cara yang ramah

Mulai dengan hal-hal yang disepakati bersama

Ajak orang lain berbicara banyak

Buatlah agar usulan pendapat datang dari orang tersebut

Cobalah dengan tulus melihat masalah dari sudut pandang orang lain

Himbaulah dengan motif yang mulia

Dramatisir ide Anda

Beri tantangan

c. Komitmen untuk mendapatkan kerjasama yang antusias dengan :

Mempelajari prinsip-prinsip " mendapatkan kerjasama yang antusias "
Mengenali kesempatan di mana kita dapat meningkatkan hubungan dengan orang lain
Mempelajari bagaiman menciptakan hubungan dnegan win-win solution

TIPs

Besikaplah tulus, jadilah sederhana dalam kata-kata, perilaku dan gerakan. Buatlah orang lain senang saat Anda member perintah. Jika Anda dapat membuat orang tertawa, Anda dapat mebuatnya berfikit dan mebuatnya menyukai dan mempernaya Anda

2. Latihan Kerjasama

Mendapatkan kerjasama yang antusias :
Mempengaruhi orang lain melaluai kepercayaan dan rasa hormat
Memcapai kerjasama, bukan sekedar menuruti kemauan orang lain
Menemukan kekuatan dari mencari titik kesepakatan dengan orang lain
TIPs
Orang-orang yang mengatakan sesuatu tidak dapat mengganngu orang-orang yang sedang sibuk melakukan hal tersebut. Setiap saati adalah waktu yang tepat untuk melakukan hal yang tepat.

Menetapkan hubungan dengan orang lain :
Menjadi lebih tulus dan ikhlas dalam interaksi pribadi dengan lain
Melihat bagaimana penerapan prinsip-prinsip human relations yang konsisten meningkatkan buah dari hubungan dnegan orang lain.
Menentukan bagaimana hubungan kita dengan orang lain membantu kita bergerak menuju visi kita.

TIPs

Temuan terbesar dari generasi saya adalah bahwa manusia dapat mengubah hidup mereka dengan mengubah sikap pikirnya.

PERGAULAN DI LINGKUNGAN PEKERJAAN

Dunia pergaulan ternyata memang ada sejak kita masik kanak-kanak, dengan meningkatnya usia dan dengan tahapan yang dilalui oleh setiap orang, remaja hingga dewasa, seseorang mulai berkata bahwa ; duniaku kini perlu pandai dan terampil dalam pergaulan terutama di lingkungan pekerjaan. Yang menuntut lebih dari ketika masih remaja, di lingkungan sekolah oleh karena berkaitan erat dengan profesi dan/atau jabatan dalam pekerjaan yang disandangnya. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam suatu perkenala ini ialah :

a. Orang yang lebih muda diperkenalkan kepada yang lebih tua
b. Seorang pria diperkenalkan kepada wanita
c. Wanita diperkenalkan kepada pria, apabila pria itu orang yang perlu dihormati seperti, Kepala Negara, Menteri, Ulama atau Pria yang berumur jauh lebih tua kurang lebihb 20 tahun.
d. Anda boleh mengenalkan diri terlebih dahulu apabila hal tersebut sekiranya diperlukan.
e. Hindari perkenalan di tempat yang ramai seperti jalan raya, pasar, lift, restoran
f. Nama yang tidak jelas terdengar boleh ditanyakan lagi dengan sopan

Tips bagi Wanita pada waktu berkenalan :

Wanita tidak perlu berdiri, kecuali harus menghadapi orang-orang yang pantas dihormati (sebagi Pejabat/Orang yang lebih tya)

Tips Bagi Pria :
Seorang pria harus berdiri pada waktu :
a. Berjabat tangan dengan wanita atau pria
b. Seorang wanita memasuki ruangan
c. Seorang wantia mendekati ia duduk

d. Seorang wanita yang duduk disampingnya berdiri akan meninggalkan tempat.

Etiket dalam pekerjaan/bisnis

Setiap orang harus menyadari bahwa penghayatan tata krama dalam lingkungan kantor atau tempat usaha adalah amat penting, karena bertujuan:

- Memelihara suasana yang menyenangkan
- Menimbulkan rasa saling menghargai
- Meningkatkan efisiensi kerja
- Meningkatkan citra pribadi dan citra perusahaan

Etiket atau tata cara pergaulan merupakan salah satu sarana penting untuk memperoleh kemajuan dan sukses dalam dunia bisnis. Etiket berguna untuk mempermudah kelancaran pelaksanaan kegiatan bisnis. Untuk menciptakan suasana yang menyenangkan di lingkungan kerja, dan membantu berhasilnya urusan bisnis agar lancar dan efisien.

Karyawan dan karyawati yang profesional perlu memperhatikan :

1. Penampilan pribadi yang rapi dan bersih (busana, sepatu, wajah, rambut, kuku)
2. Pengendalian sikap tubuh
3. Pengendalian suara
4. Menggunakan bahasa yang baik (lisan maupun tertulis)
5. Memelihara suasana yang formal
6. Menepati janji
7. Menepati waktu

Menghadap atasan atau pejabat :

- Berpakaian rapi
- Ketuk pintu sebelum masuk

- Ucapkan salam
- Tunggu atasan atau pejabat mengulurkan tangan
- Tunggu dipersilahkan duduk
- Bicara dengan suara yang jelas, tidak terlalu keras tetapi juga tidak terlalu lembut
- Bicara seperlunya saja
- Mengakhiri pembicaraan dengan mengucapkan terima kasih
- Jika atasan tidak mengulurkan tangan, kita cukup membungkukkan badan sedikit

Cara menerima tamu di kantor :

- Apabila dengan perjanjian, tepat waktu dan apabila keluar kantor harus memberitahukan dan minta maaf apabila akan terlambat
- Apabila tamu masuk Anda hendaknya berdiri, senyum dan bersalaman
- Bila ada pegawai lain di kantor, Anda perkenalkan selamat datang *"Welcome"*
- Kadang-kadang perlu kontak pribadi (*small talk*) sebelum berbicara bisnis. Perlu atau tidak Anda yang menentukan berdasarkan intuisi
- Usahakanlah untuk tidak menerima telepon apabila sedang menerima tamu, kecuali terlalu penting dan minta maaf
- Layani dengan sopan, ramah dan bersikap membantu
- Antar tamu sampai pintu, apabila penting untuk bisnis sampai lift
  (Diambil dari makalah : John Robert Powers)

Hal yang diperlukan untuk dapat berbicara secara efektif:

- Rasa percaya diri yang kuat
- Keluwesan dalam pergaulan
- Mempunyai persepsi yang tepat terhadap keadaan lingkungan dan individu yang terlibat dalam interaksi tersebut
- Dapat menguasai situasi
- Mengetahui hasil yang diharapkan dari interaksi

Hal-hal yang dihindarkan dalam percakapan:

- Memotong pembicaraan orang lain
- Memonopoli pembicaraan atau percakapan
- Membual tentang diri sendiri
- Membicarakan hal-hal yang dapat menimbulkan pertentangan
- Pembicaraan tentang penyakit, kematian, dan lain-lain
- Menanyakan harga barang orang lain
- Menanyakan masalah yang sifatnya pribadi
- Gosip atau berita yang belum tentu kebenarannya

KEGIATAN EKTRA KURIKULER

G. PENDAHULUAN

Sekoalh dalan rangka membekali dan mengembangkan potesi siswa melalui 3 kegiatan. 2 kegiatan inti. 1 kegiatan tambahan.

Penyelenggaraan pendidikan disekolah pada umumnya meliputi tiga kegiatan pendidikan yang bersifat intrakurikuler berupa pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM), kurikuler berupa tugas-tugas yang dikerjakan oeh peserta didik yang berkaitan dengan KBM dan kegiatan ekstrakurikuler.

KBM biasanya berupa kegiatan pelajaran teori dan praktik, wajib diikuti oleh setiap peserta didik. Kurikuler diikuti oleh peserta didik yang berkaitan dengan tugas-tugas mata pelajaran. Ekstra kurikuler adalah kegiatan yang wajib diikuti oleh peserta didik berdasrka bakat minat dan hobbynya yang masih ada pada diri siswa.

Pada dasarnya kegiatan belajar/ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan dapat dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah.

H. TUJUAN

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bertujuan sebagai berikut:

6. Memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan pegetahuan dan teknologi yang telah dipelajari dari berbagai kegiatan dan mata pelajaran.
7. Meningkatkan dan memantapkan ilmu pengetahuan peserta didik.
8. Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan ketrampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
9. Mengenal keterkaitan anatar mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.
10. Sebagai pengisi waktu luang untuk memupuk kreativitas dan latihan kepemimpinan peserta didik.

I. ASAS PELAKSANAN

5. Diarahkan pada tujuan pembelajaran yang dapat dicapai.
6. Bobot dan kesulitan kegiatan disesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta didik.
7. Sesuai dengan bakat,minat, dan kemampuan siswa
8. Dialksanakan diluar jam pelajaran

J. JENIS-JENIS KEGIATAN EKTRAKURIKULER

5. Bidang keolahragaan
   Vollyball, sepak bola, sepak takraw, tenis meja, bulu tangkis, bela diri dan sebagainya.
6. Bidang keagamaan
   Baca Al-Qur'an,Iqro, latihan khutbah dan sebagainya
7. Bidang kesenian
   Seni Musik, seni tari, seni suara, latihan vocal, seni drama, teater dan sebagainya.
8. Bidang lainnya
   Pramuka, PMR, UKS, PKS, Koperasi Siswa, Wanagama, Karya Ilmiah dan sebagainya.

K. MANFAAT

Manfaat kegiatan bagi peserta didik adalah sebagai berikut:

9. Mengembangkan kemampuan berpikir, misalnya karya ilmiah remaja, penelitian dan sebagainya.
10. Menjaga kesehatan fisik, misalnya sepak bola, bulutangkis, volley ball dan sebagainya
11. Mengembangkan estetika, rasa keindahan dan keharmonisan, misalnya seni musik, seni suara, teater dan sebagainya.
12. Mengembangkan sikap percaya diri, misalnya wanagama, pecinta alam dan sebagainya.
13. Melatih berkomunikasi, misalnya latihan berpidato, berkhutbah, dan sebagainya.
14. Mengembangkan rasa solidaritas antar teman, misalnya membentuk tim solid, kompak dalam berolah raga dan sebagainya.
15. Melatih kepemimpinan, misalnya pramuka dan sebagainya.

16. Mengakui keagungan Tuhan dengan mempelajari kitab suci dan sebagainya.

L. MENINGKATKAN PRESTASI DAN CITRA SEKOLAH

Ada manfaat lain secara khusus dari pelaksanaan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terprogram artinya ada perencanaan, pelaksanaan, pengawasan evaluasi dan tindak lanjut yang dapat menigkatkan prestasi dan citra sekolah. Contoh konkrit misalnya sekolah menjuarai bola volley tingkat provinsi, vocal grup tingkat kabupaten. Dari contoh ini dapat ditarik manfaatnya bahwa prestasi dibidang olah raga dan kesenian sekolah itu bagus dan dikenal masyarakt yang berarti citra sekolah akan bagus pula.

ETIKET DALAM PERCAKAPAN (*Conversation*)

Seni pembicaraan adalah bukan mengetahui sesuatu yang harus dikatakan, melainkan sesuatu yang tidak boleh dikatakan.

Communication Field :

1. Facial Expression

2. Body Position

3. Good (Clear) Voice

4. Choise of Words

5. Ways of using the eyes

Hal yang diperlukan untuk dapat berbicara secara efektif:

- Rasa percaya diri yang kuat
- Keluwesan dalam pergaulan
- Mempunyai persepsi yang tepat terhadap keadaan lingkungan dan individu yang terlibat dalam interaksi tersebut
- Dapat menguasai situasi
- Mengetahui hasil yang diharapkan dari interaksi

Hal-hal yang dihindarkan dalam percakapan:

- Memotong pembicaraan orang lain
- Memonopoli pembicaraan atau percakapan
- Membual tentang diri sendiri
- Membicarakan hal-hal yang dapat menimbulkan pertentangan
- Pembicaraan tentang penyakit, kematian, dan lain-lain
- Menanyakan harga barang orang lain
- Menanyakan masalah yang sifatnya pribadi
- Gosip atau berita yang belum tentu kebenarannya

TATA CARA BERKENALAN

---

1. Memperkenalkan orang dengan mengucapkan namanya dengan jelas.
2. Memberikan sedikit informasi tentang orang yang diperkenalkan
3. *Personal contact:*
   - Cara berjabat tangan sekitar 3-4 detik
   - Melihat mata yang bersangkutan
   - Senyum
   - Tubuh sedikit ke depan

Apabila tidak dapat terdengar nama dengan jelas, boleh bertanya lagi

Perkenalan :

- Yang lebih muda diperkenalkan kepada yang lebih tua
- Umumnya seorang pria diperkenalkan kepada wanita
- Wanita diperkenalkan kepada pria, apabila pria itu orang penting yang perlu dihormati, seperti: Kepala Negara, Menteri, Gubernur, Duta Besar negara asing, Ulama/Tokoh agama, atau pria jauh lebih tua dari wanita (+ 20 tahun)

Berdiri Dari Tempat Duduk:

- Wanita tidak harus berdiri waktu berkenalan, kecuali bila menghadapi orang-orang yang pantas dihormati
- Tuan dan Nyonya rumah selalu harus berdiri untuk menyambut tamu-tamu.
- Apabila tamu akan pulang, tuan dan nyonya rumah harus berdiri dan mengantar tamu sampai di pintu

Khusus Pria :

Harus berdiri dari tempat duduk:

- Bila berjabatan tangan (dengan pria dan wanita)
- Bila seorang wanita masuk dalam ruangan
- Bila seorang wanita mendekati, saat ia duduk
- Bila seorang wanita yang duduk di sampingnya berdiri dan akan meninggalkan tempat

---

AKTIF DALAM KEGIATAN SOSIAL

Masyarakat kita terkenal dengan sikap "Gotong Royong". Sikap ini menggambarkan kepedulian sosial warga masyarakat untuk memelihara kepentingan bersama, menghindarkan diri dari sikap egois individualistis.

Anda sebagai warga masyarakat seyogyanya juga sudah mampu mengembangkan sikap tersebut, yaitu memiliki kepedulian untuk memelihara kepentingan bersama, ikut terlibat dalam aktivitas kemasyarakatan dalam kehidupan sehari-hari, baik lingkungan sekolah atau masyarakat. Anda sebagai remaja sudah seyogyanya menampilkan perilaku sebagai berikut :

a. Memelihara kebersihan lingkungan baik di rumah, sekolah, maupun di masyarakat. Contohnya : Ikut terlibat dalam memelihara kebersihan rumah, ikut aktif dalam piket kebersihan sekolah, membuang sampah pada tempatnya
g. Memelihara ketertiban dan keamanan lingkungan baik di sekolah maupun masyarakat. Contohnya: tidak ribut di kelas, tidak membawa senjata tajam ke sekolah, tidak berbuat onar atau menjadi biang keladi kerusuhan, baik di sekolah atau di masyarakat.
h. Memelihara kedisiplinan berlalu lintas.
i. Berpatisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.
j. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan atau kepanitiaan yang diadakan di lingkungan masyarakat.
k. Aktif dalam organisasi, baik OSIS maupun organisasi kepemudaan, seperti : Karang Taruna, Pramuka, PMR, dan IRMA (Ikatan Remaja Masjid), dan lain-lainnya

---

ALTRUISTIK/PEDULI TERHADAP ORANG LAIN

Agama mengajarkan bahwa *"Orang yang baik itu adalah orang yang banyak memberikan manfaat kepada orang lain" atau "Tangan yang di atas lebih baik dari tangan yang di bawah ".*

Keterangan di atas, menunjukkan bahwa agama sangat memuliakan orang yang memiliki sikap pribadi (watak) yang dermawan, sosial, memiliki kepedulian untuk menyejahterakan orang lain yang sedang berada dalam keadaan terjepit. Sebagai makhluk beragama, termasuk Anda wajib hukumnya memiliki sikap ini. Dalam kehidupan atau pergaulan Anda sebagai remaja, maka sikap ini seyogyanya terwujud dalam perilaku, seperti:

e. Mau menengok teman yang sakit.
f. Membantu teman yang memerlukan petolongan (dalam hal yang baik, bukan membantu teman yang berkelahi).
g. Saling memberi nasihat dalam kebenaran (seperti memotivasi teman yang malas belajar, atau memberikan saran yang baik kepada teman yang suka berbuat menyimpang).
h. Mau menyisihkan uang, pakaian, atau harang-barang tertentu untuk diberikan kepada fakir miskin, yatim piatu, atau yang ditimpa musibah (seperti bencana alam). Dalam hal ini, sangatlah mulia apabila Anda lulus ujian tidak mencoret-coret pakaian tetapi mengumpulkan pakaian itu bersama teman, kemudian kirimkan kepada orang-orang yang sangat memerlukannya.

RESPEK TERHADAP ORANG LAIN

Sikap respek terhadap orang lain adalah sikap menghormati atau menghargai orang lain. Sikap ini didasarkan kepada kesadaran bahwa setiap manusia memiliki harkat dan martabat yang sama di hadapan Tuhan.

Sikap saling menghormati antarsesama, merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kehidupan bersama yang sejahtera, dan mempererat rasa persatuan dan kesatuan. Dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa, sikap ini sangat penting dimiliki oleh setiap warga, apalagi mengingat bahwa masyarakat kita terdiri dari multi (keragaman) etnis, ras, agama, dan budaya. Apabila sikap ini tidak dimiliki oleh setiap warga, maka akan berkembang sikap saling melecehkan, merendahkan, baik perorangan maupun kelompok. Kondisi ini akan memicu munculnya sikap permusuhan dan saling mencurigai antara satu dengan lainnya yang akhirnya akan memporak-porandakan persatuan dan kesatuan bangsa.

Sehubungan dengan hal itulah, maka Anda sebagai siswa, atau warga masyarakat dari negara yang memiliki keragaman suku, ras, agama, dan budaya, dituntut untuk memiliki sikap respek ini. Dalam kehidupan Anda sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat pada umumnya, sikap respek terhadap orang lain itu dapat diwujudkan dalam perilaku sebagai berikut :

g. Menghormati agama yang dianut teman atau orang lain.
h. Menjalin persahabatan dengan orang lain, tanpa melihat perbedaan suku, ras, agama, atau budaya.
i. Menghargai keadaan orang lain sebagaimana adanya.
j. Menghargai pendapat teman (orang lain).
k. Bertutur kata yang sopan.
l. Tidak mencemoohkan atau melecehkan orang lain.

ASPEK-ASPEK PENYESUAIAN DIRI

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol. kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

2. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial

tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam poroses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

PEMBENTUKANPENYESUAIAN DIRI

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, pada penulisan ini beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti. Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Dalam praktiknya banyak orangtua yang mengetahui hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karir dan mencari penghasilan yang besar demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak. Hal ini seringkali ditanggapi negatif oleh anak dengan merasa bahwa dirinya tidak disayangi, diremehkan bahkan dibenci. Bila hal tersebut terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup panjang (terutama pada masa kanak-kanak) maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di kemudian hari. Meskipun bagi remaja hal ini kurang berpengaruh, karena

remaja sudah lebih matang tingkat pemahamannya, namun tidak menutup kemungkinan pada beberapa remaja kondisi tersebut akan membuat dirinya tertekan, cemas dan stres.

Berdasarkan kenyataan tersebut diatas maka pemenuhan kebutuhan anak akan rasa kekeluargaan harus diperhatikan. Orang tua harus terus berusaha untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, pengawasan dan penjagaan pada anaknya ; jangan semata-mata menyerahkannya pada pembantu. Jangan sampai semua urusan makan dan pakaian diserahkan pada orang lain karena hal demikian dapat membuat anak tidak memiliki rasa aman. Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Tidak diragukan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu. Oleh sebab itu, orangtua sebaiknya jangan menghadapkan individu pada hal-hal yang tidak dimengerti olehnya atau sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan olehnya, sebab hal tersebut memupuk rasa putus asa pada jiwa individu tersebut. Dalam hasil interaksi dengan keluarganya individu juga mempelajari sejumlah adat dan kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk dan lain sebagainya. Selain itu dalam keluarga masih banyak hal lain yang sangat berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, toleransi, kefanatikan, kerjasama, keeratan, kehangatan dan rasa aman karena semua hal tersebut akan berguna bagi masa depannya.

b. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari temannya, individu mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan

perasaan. Ia mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya. Dalam semua itu individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya. Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sessuai dengan potensi yang dimilikinya.

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

Pendidikan remaja hendaknya tidak didasarkan atas tekanan atau sejumlah bentuk kekerasan dan paksaan, karena pola pendidikan seperti itu hanya akan membawa kepada pertentangan antara orang dewasa dengan anak-anak sekolah. Jika para remaja merasa bahwa mereka

disayangi dan diterima sebagai teman dalam proses pendidikan dan pengembangan mereka, maka tidak akan ada kesempatan untuk terjadi pertentangan antar generasi.

PENYESUAIAN DIRI REMAJA

Manusia sejak dilahirkan akan berhadapan dengan lingkungan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia diawali dengan penyesuaian secara fisiologis, yang dikenal dengan adaptasi. Bayi yang baru lahir akan menangis, karena ia dituntut untuk bernafas, dan berfungsinya organ-organ tubuh. Pada dasarnya manusia telah diberikan kemampuan untuk melakukan adaptasi terhadap lingkungannya. Sistem yang mengatur proses adaptasi ini disebut dengan homeostatis, bagaimana mata berkedip ketika ada debu yang masuk ke dalam mata, pori-pori mengeluarkan keringat ketika tubuh kepanasan. Sistem homeostatis ini merupakan usaha tubuh untuk beradaptasi dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Tetapi manusia seiring dengan perkembangannya, tidak hanya membutuhkan adaptasi, juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri secara psikologis yang sering disebut dengan *'adjustment'* (penyesuaian diri). Ahli Psikologi mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai usaha individu dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi serta konflik dan tercapainya keharmonisan antara tuntutan diri dan lingkungan dengan melibatkan proses mental dan perilaku. Jadi dalam penyesuaian diri *(adjustment)* terdapat dua bentuk proses, yaitu proses mental/psikologis dan perilaku.

Manusia sejak lahir telah dihadapkan dengan lingkungan, yang menjadi sumber stres. Cara-cara yang dilakukan untuk menghadapi lingkungan (*stress)* beranekaragam, dan keberhasilan dalam penyesuaian diri pun beranekaragam. Bagi mereka yang berhasil menyesuaikan diri, maka akan dapat hidup dengan harmonis, tetapi bagi mereka yang gagal akan mengalami *maladjustment* yang ditandai dengan perilaku menyimpang dan tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan atau gangguan yang lain *(psikotik, neurotik, psikopatik)*. Stres terjadi apabila seseorang mengalami tekanan *(pressure)* dari lingkungan atau ia

mengalami hambatan dalam memenuhi kebutuhannya yang mengakibatkan frustrasi dan ia tidak mampu mengatasinya. Dalam menghadapi stres ini akan sangat dipengaruhi oleh individu yang bersangkutan, bagaimana kepribadiannya, persepsinya, dan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah.

Tindak kriminal, penyalahgunaan obat-obatan dan narkotika adalah contoh dari kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap tekanan dan frustrasi yang dialami dari lingkungan. Karena tuntutan dari kemiskinan yang dideritanya, seorang individu mampu melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencuri, bahkan membunuh. Begitu pula dengan perubahan yang dialami oleh seseorang dalam lingkungannya, perubahan tersebut akan menjadi sumber stres, dan ia dituntut untuk menyesuaikan diri sehingga terbentuk kembali keharmonisan antara kebutuhan dirinya dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik *(good adjustment)* adalah apabila seseorang menampilkan respon yang matang, efisien, memuaskan, dan *wholesome*. Yang dimaksud dengan respon yang efisien adalah respon yang hasilnya sesuai dengan harapan tanpa membuang banyak energi, waktu atau sejumlah kesalahan. *Wholesome* maksudnya adalah respon yang ditampilkan adalah sesuai dengan kodrat manusia, dalam hubungannya dengan sesama manusia, dan hubungannya dengan Tuhan.

Penyesuaian diri bersifat relatif, karena tidak ada orang yang mampu menyesuaikan diri secara sempurna. Alasan pertama penyesuaian diri bersifat relatif adalah melibatkan kapasitas seseorang dalam mengatasi tuntutan dari dalam dan dari lingkungan. Kapasitas ini bervariasi antara setiap orang, karena berkaitan dengan kepribadian dan tingkat perkembangan seseorang. Kedua adalah karena kualitas penyesuaian diri bervariasi antara satu masyarakat atau budaya dengan masyarakat atau budaya lainnya. Dan terakhir adalah karena adanya perbedaan-perbedaan pada setiap individu, setiap orang mengalami masa naik dan turun dalam penyesuaian diri.

PENYESUAIAN DIRI REMAJA

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Sesuai dengan pengertiannya, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua mahluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian (*adaptation* dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah *adjusment.*

Adjustment itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (*Davidoff, 1991*). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

MENUNDA PERNIKAHAN DINI

Dunia telah berubah, mau tidak mau remaja harus mengikutinya. Mengikuti, bukan berarti kita mau melakukan apapun tetapi kita harus selektif memilih dan memilahnya. Kendalanya adalah kadang kita dikatakan ***nggak gaul*** kalau nggak mengikuti dan orang tua serta masyarakat akan menilai kita ***anak nakal*** kalau kita berlebihan mengikutinya. Remaja harus pandai menempatkan diri dalam pergaulan yang serba modern seperti saat ini

Perkembangan ukuran dan bentuk tubuh beserta organ special yang menyertai sering kali menyita pikiran remaja di masa-masa remaja ini. Pertanyaan – pertanyaan menggunung disekitar perkembangan fisik dan psikologis remaja. Cantikkah saya? Normalkah ukuran tubuh saya? Menarikkah saya? Adalah contoh pertanyaan-pertanyaan pada diri remaja. Sebenarnya yang disebut ”normal” atau ”ideal” itu ukurannya apa? Dan siapa yang berhak untuk ngasih batasan? Asal kita tahu, citra diri kita termasuk citra pribadi kita enggak dinilai dari hal ini. Namun menyangkut perilaku positif dan bertanggung jawab di mana aspek biologis (perasaan suka dan disukai)), aspek psikologis (menggunakan perasaan dan pikiran), dan aspek sosial di mana norma-norma yang ada ikut memengaruhi dalam satu kesatuan. Setiap orang adalah unik. Spesial atau enggaknya bukan ditentukan oleh bentuk dan ukuran tubuh yang kita miliki. Namun menyangkut perilaku yang kita tunjukkan dan bagaimana kita menempatkannya.

Putuskan untuk menunggu

Kita semua pasti sudah tahu konsekuensi yang kita tanggung kalau melakukan hubungan seks sebelum nikah. Dalam keyakinan apa pun hal ini merupakan perbuatan dosa dan bisa menimbulkan kehamilan di luar nikah. Sementara jika dilihat secara biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi hampir dipastikan seusia kita belum siap menjadi ayah dan ibu. Apalagi jika

dilakukan secara enggak aman, maka akan berpotensi terhadap penularan HIV/AIDS dan infeksi menular seksual (IMS) lainnya. Dalam pertemanan atau di lingkungan kita pun bisa menjadi enggak percaya diri (pe-de) lagi dalam pergaulan. Perlu juga dipikirkan, bagaimana dengan kesempatan untuk sekolah atau berkarier demi masa depan kita? Coba renungkan, betapa banyak konsekuensi yang harus kita tanggung.

Sementara jika kita menunda hubungan seks hingga saat yang sah (dalam perkawinan), kita dapat menghitung keuntungan-keuntungan yang bisa didapat.

(1) Kesempatan untuk menikmati hidup dan merencanakan masa depan

Dengan menunda hubungan seks memberikan kita lebih banyak waktu untuk menikmati hidup, bermain bersama teman-teman, belajar tentang mengenal lawan jenis, belajar tentang menyiapkan diri untuk pernikahan, dan dapat menyiapkan diri untuk meraih masa depan yang baik.

(2) Terhindar dari stres

Tentu saja. Kita enggak perlu stres setiap hari memikirkan apakah pacar kita akan hamil atau enggak. Kita enggak perlu memikirkan bagaimana kalau kita enggak perawan lagi. Atau enggak perlu memikirkan apakah kita terkena HIV/AIDS serta infeksi menular seksual lainnya.

(3) Lebih percaya diri (pe-de)

Kita lebih yakin dengan konsep diri kita. Bangga dan menjadi percaya diri. Dengan memandang diri lebih positif akan membantu kita untuk memandang orang lain secara positif, termasuk hubungan yang kita bangun. Kita menjadi percaya diri karena melakukan hal-hal positif dan merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

(4) Membuat hidup lebih sehat

Menunda hubungan seks menghindari risiko penyakit dan kerusakan terhadap tubuh kita. Kita dapat menjaga tubuh kita dan orang lain dari penyakit dan kerusakan. Jadi, kalau tubuh sehat kita dapat melakukan aktivitas secara baik dan menyenangkan.

Jawa Pos, menuliskan bahwa salah satu sebab kanker serviks pada wanita adalah karena menikah diusia dibawah 18 tahun. Usia kalian baru 12-15 tahun, jadi sepantasnyalah kalau belajar untuk meraih cita-cita, hidup berprestasi dalam menyongsong masa depan adalah yang utama bagi remaja. Itu sebabnya mengapa menunda hubungan seks kita katakan sebagai sebuah pilihan smart.

PERILAKU ASERTIF

F. Pengertian Asertif

Asertif adalah kemampuan untuk mengomunikasikan pikiran, perasaan dan keinginan secara jujur pada orang lain tanpa merugikan orang lain.

Apabila kita mampu mengungkapkan perasaan negatif (marah, jengkel) secara jujur sesuai dengan apa yang kita rasakan tanpa menyalahkan orang lain, maka kita telah mampu berperilaku asertif. Berperilaku asertif, tidak hanya terbatas untuk mengungkapkan perasaan yang positif (senang) tetapi juga yang negatif.

AGRESIF : lawan dari asertif = perilaku menyerang orang lain dengan kata-kata yang kasar, mempermalukan, merendahkan, melecehkan, menyalahkan, marah-marah yang cenderung merugikan orang lain.

NON ASERTIF : tidak mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain dengan tidak mengatakan apapun dan menggerutu dalam hati yang sama sekali tidak dipahami oleh orang lain.

G. Karakteristik Orang Asertif

Orang yang berperilaku asertif memiliki karakteristik antara lain :

1. Mampu dan terbiasa mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain.
2. Meminta pertolongan pada orang lain pada saat membutuhkan pertolongan.
3. Sering bertanya pada orang lain pada saat sedang bingung.
4. Pada saat berbeda pendapat dengan orang lain, mampu mengungkapkan pendapatnya secara jujur dan terbuka.

5. Memandang wajah orang yang diajak bicara pada saat berbicara dengannya.
6. Pada saat tidak ingin melakukan sesuatu pekerjaan, mampu berkata tidak.

H. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Faktor pengalaman masa kanak-kanak. Faktor tersebut dapat mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain :

1. Apabila pada masa kanak-kanak terbiasa takut untuk mengungkapkan apa yang kita rasakan karena takut orang lain tidak menyukai kita dan takut mengecewakan orang lain, maka hal ini dapat mengakibatkan kita berperilaku non asertif ketika dewasa.
2. Bila pada masa kanak-kanak, kita terbiasa meluapkan emosi tanpa kontrol maka hal ini mengakibatkan kita berperilaku agresif ketika dewasa.

3 Pola Interaksi

Ada 3 pola interaksi yang terbentuk sebagai hasil pengalaman pada masa kanak-kanak, yaitu :

4. I'm not OK – You're OK

Saya tidak OK – kamu OK, maksudnya adalah : saya harus yakin bahwa apa yang saya katakan tidak akan menyinggung perasaanmu. Pola interaksi ini merupakan perilaku non asertif, karena membiarkan diri kita pasif dengan alasan takut mengecewakan orang lain.

5. I'm OK – You're not OK

Saya OK – kami tidak OK. Maksudnya : orang lain patut mendapatkan kemarahan dan hinaan dari saya. Pola ini merupakan perilaku agresif, karena bila kita membuat orang lain tidak nyaman dengan apa yang telah kita katakan.

6. I'm OK – You're OK

Saya OK – kamu OK. Maksudnya : saya bebas mengungkapkan apa yang saya rasakan dan saya bertanggung jawab terhadap perasaan saya. Pola interaksi ini merupakan perilaku asertif karena kita bebas mengungkapkan apa yang kita rasakan tanpa membuat orang lain merasa tidak nyaman.

I. Dampak Perilaku Asertif

Perilaku asertif seseorang dapat menimbulkan dampak seperti :

1. Tidak membiarkan orang lain mengambil manfaat dari kondisi yang kita alami, dan orang lain juga memiliki kebebasan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan.
2. Tidak berperilaku agresif pada orang lain, bahkan menerima kehadiran orang lain dengan sikap terbuka.
3. Kedua belah pihak yang berkomunikasi merasa nyaman, tidak ada yang ingin menyakiti lawan bicaranya dan tidak ada yang merasa disakiti hatinya.
4. Tidak ada pihak yang merasa disalahkan dan dihina oleh keberadaan emosi negatif yang dirasakan oleh lawan bicaranya.
5. Lawan bicara tidak terpancing untuk memberikan respons emosional.

J. Cara Menumbuhkan Perilaku Asertif

Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain :

1. Berusahalah dan biasakanlah berbicara dengan rasa percaya diri.
2. Berusahalah dan biasakanlah mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan jelas pada orang lain.
3. Biasakanlah memandang wajah orang yang Anda ajak bicara.
4. Biasakanlah mengungkapkan pendapat kita secara jujur dan terbuka pada orang lain.

5. Apabila Anda tidak ingin melakukan suatu pekerjaan maka katakan “tidak” (dengan kata-kata, nada, alasan yang bisa dimengerti serta diawali “maaf”).

M A T E R I

BIDANG BIMBINGAN

BELAJAR

PENDIDIKAN KARAKTER & MASYARAKAT MASA DEPAN

Definis Pendidikan Karakter

Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik (*PP No, 19/2005, bagian penjelasan).* ***Apanya yang didayakan?*** Potensi keberbakatan, minat dan kecerdasannya dengan tujuan untuk membangun karakter, membangun visi, membangun kompetensi, membangun kreativitas.

Karakter adalah ***budi pekerti plus.*** **Plus apa ? Spiritualita**.

Yaitu kesadaran akan *sesuatu makna yang lebih tinggi (misalnya adanya keimanan)* sehingga performa tingkahlakunya serba terpandu oleh cahaya yang mencerahkannya. [*Wayne Perry*]

Karakter harus dibangun melalui pendidikan (baik formal, non-formal maupun informal) yang kaya dengan nilai-nilai kebajikan dan yang menjunjung tinggi kemartabatan hidup berdasarkan nilai-nilai kebijaka itu.

Butir-butir Budaya-Karakter-Bangsa

01	Religius	10	Semangat Kebangsaan
02	Jujur	11	Cinta Tanah Air
03	Toleransi	12	Menghargai Prestasi
04	Disiplin	13	Bersahabat/Komunikatif
05	Kerja Keras	14	Cinta Damai
06	Kreatif	15	Gemar Membaca
07	Mandiri	16	Peduli Sosial
08	Demokratis	17	Tanggung Jawab
09	Rasa Ingin Tahu		

Pendidikan karakter adalah *The only thing in the world not for sale is character* (Antonin Scalia)

Pendidikan membangun kreativitas :

1. Kemampuan memikirkan hal-hal baru.
2. Kemampuan untuk melihat suatu masalah dari sudut pandang baru, mengembangkan gagasan baru untuk memecahkan persoalan, kelenturan berpikir, kemampuan berpikir lateral, termasuk dalam lingkup kreativitas.
3. Kemampuan melihat yang tidak terlihat dan memikirkan yang terpikirkan orang lain adalah dua ciri utama kreativitas

Pendidikan membangun kecakapan memimpin diri sendiri

1. Memimpin diri sendiri dengan visi atau cita-cita hidup yang jelas.
2. Memimpin diri sendiri dengan memegang nilai-nilai atau prinsip-prinsip hidup yang jelas .
3. Memimpin diri sendiri agar tidak terjebak dalam sikap ***'tujuan menghalalkan cara'***
4. Memimpin diri sendiri agar tidak tersesat dalam belantara dan 'huru-hara' globalisasi.

Pendidikan membangun kecakapan untuk tumbuh dan berkembang bersama orang lain dalam kebhinekaan

1. Memandang kebhinekaan sebagai hal yang kodrati, dan memanfaatkannya untuk menciptakan keunggulan.
2. Berkembang dengan mentalitas berkelimpahan (*abundance mentality*).
3. Berkembang dengan memahami pentingnya ***hidup berbagi*** semakin berbagi akan semakin berkelimpahanlah orang itu.
4. Agar keberhasilan kita tidak menjadi sumber penderitaan bagi orang lain.

Pendidikan membangun kecakapan menanggapi perubahan

1. Kecakapan memilih apa yang dipelajari, dan 'belajar bagaimana belajar' (*learn how to learn*).
2. Bersikap proaktif, bisa memilih tingkah laku yang paling pantas dalam mencapai cita-citanya.

3. Terbuka terhadap kemungkinan baru, terbuka terhadap pengetahuan baru.

Pendidikan membangun kecakapan untuk menciptakan nilai atau manfaat

1. Memahami kebutuhan masyarakat.
2. Peka melihat peluang untuk melakukan kebaikan-kebaikan bagi kepentingan kemajuan kemanusiaan.
3. Mencari peluang dan melakukan usaha-usaha untuk dapat berkontribusi pada pemberdayaan masyarakat.
4. Mengembangkan tata-nilai dan tata-laku normatif bagi pemeradaban masyarakat yang majemuk.

Pendidikan membangun karakter

- **Karakter:** Sifat khas, kualitas dan kekuatan moral pada seseorang atau kelompok.
- Karakter mencakup: integritas, kepercayaan-diri, kedewasaan, mentalitas-berkelimpahan (*abundance mentality*), kegigihan, dan semangat memperbarui diri, dan semangat untuk mencapai yang terbaik.

Masyarakat masa depan

Ciri-ciri masyarakat masa depan:

1. Kualitas seseorang tidak ditentukan oleh apa yang Anda punya, tapi lebih ditentukan oleh ***'siapa anda'.***
2. Kesejahteraan dan kebahagiaan akan lebih banyak tergantung pada ***modal maya yang dimiliki*** (modal intelektual, modal sosial, modal etikal, modal personal, seperti: iman, keteguhan, kekayaan rohaniah dan sebagainya).

Kecenderungan masa depan:

3. Masyarakat akan lebih terbuka menerima **kebhinekaan** sebagai hal yang kodrati dan memanfaatkannya sebagai sumber keunggulan.
4. Masyarakat dituntut lebih **terbuka untuk belajar** dari mana saja, bisa menghargai hal-hal yang positif yang ada pada bangsa, masyarakat atau pun kelompok yang lain.

Masyarakat masa depan cenderung berkembang menjadi:

5. Masyarakat dengan ciri ***keseketikaan***, *yaitu* semuanya bergerak dan berubah dengan cepat, semuanya menjadi makin sementara.
6. Masyarakat penuh dengan ***kebaruan*** yang bersumber pada kreativitas dan daya inovasi manusia.
7. Masyarakat menjadi serba berkompetisi dan berkooperasi secara global dengan ***standard internasional.***

Di masa masa depan:

8. Masyarakat dituntut lebih ***dewasa dalam memecahkan perbedaan-perbedaan atau konflik*** dengan cara yang bermartabat, manusiawi dan tidak mencari kambing hitam (victim mentality)
9. Masyarakat dituntut lebih menghargai kerja keras, menghargai prestasi, tanpa mentalitas 'makan siang gratis' *[shg kedudukan, posisi atau status di masyarakat lebih didasarkan pada prestasi].*
10. Masyarakat dituntut bisa menemukan ***keselarasan antara etika universal dengan kearifan lokal.***

KEUTAMAAN BELAJAR DAN BERILMU

A. Pentingnya Berilmu

Dalam memposisikan kedudukan ilmu, ajaran agama menempatkannya sebagai hal yang penting dan utama. Hal ini dikarenakan ilmu merupakan ukuran bagi **kualitas hidup manusia**. Selain itu, pesatnya perkembangan ilmu menjadi **aset** pembangunan, serta berfungsi sebagai pilar kebudayaan.

Terkaitnya dengan tujuan hidup manusia, baik di dunia maupun akhirat, ilmu sangat berperan dalam mewujudkannya. Isyarat ini diberikan Nabi Muhammad SAW. dengan sabdanya,

"*Barang siapa yang ingin mendapatkan kesuksesan hidup **di dunia** dituntut untuk menguasai **ilmu pengetahuan**, dan barang siapa yang ingin mendapatkan **kebahagian akhiratnya** dituntut untuk menguasai **ilmu pengetahuan**, dan barang siapa yang ingin mendapatkan **kesuksesan dan kebahagiaan keduanya** juga dituntut untuk menguasai **ilmu pengetahuan**."*

Dari hadis di atas, jelas ajaran Islam menempatkan ilmu sebagai salah satu alat untuk mencapai kebahagaian di dunia, maupun di akhirat. Bahkan sejak awal kelahirannya, agama Islam telah menghargai ilmu dan akal. Secara tegas hal tersebut dinyatakan dalam Al - Qur'an dengan turunnya ayat pertama yang berisi **perintah membaca**. Perintah ini mengandung makna untuk **mencari ilmu**. Selain itu, Nabi mendorong umatnya untuk menuntut ilmu sepanjang hidupnya, selama ada kesempatan, meskipun dengan cara merantau ke negeri Cina. Dengan demikian, segala macam ilmu boleh dicari, dan dipelajari asalkan mendatangkan manfaat bagi dirinya, dan bagi orang lain.

Dengan ilmu yang dimilikinya, seseorang akan dihormati dan semakin bertambah tinggi derajatnya di hadapan Allah. Sahabat Ali ketika oleh 10 orang yang ingin mengujinya ditanya**,"Manakah yang lebih utama:**

ilmu atau harta," dengan tegas dan argumentative dia menjawab, jelas ilmu yang lebih utama karena dengan :

1. Ilmu merupakan warisan para Nabi, sedangkan harta adalah warisan Qarun, Fir'aun dan orang – orang serakah dan durhaka lainnya;
2. Ilmu akan senatiasa menjaga pemiliknya, sedangkan harta harus selalu dijaga pemilkinya; Hartawan cenderung punya banyak musuh, sedangkan ilmuan biasanya punya banyak teman;
3. Apabila digunakan, harta berkurang, sedangkan ilmu akan bertambah; Pemilik harta cenderung memperoleh predikat yang jelek – jelek (pelit, angkuh, dan sebagainya), sedangkan pemilik ilmu cenderung memperoleh predikat yang baik – baik;
4. Harta harus dijaga dari pencuri, sedangkan ilmu tidak;
5. Orang yang memiliki harta akan banyak dihisab pada hari Kiamat, sedangkan orang yang memiliki ilmu akan memperoleh pertolongan karena ilmunya itu;
6. Harta mengalami kerusakan, sedangkan ilmu sebaliknya;
7. Harta membuat hati keras, sedangkan ilmu menyinari hati;
8. Harta mengantarkan pemiliknya menganggap dirinya tuhan, sedangkan ilmu membuat pemiliknya merasa sebagai hamba.

B. Pentingnya Belajar Menuntut Ilmu

BELAJAR. Mendengar kata ini saja sebagian orang sudah merasa "alergi". Yang terbayang dibenak adalah setumpuk buku tebal yang membosankan. Banyak orang juga beranggapan bahwa mereka sudah lama lulus dari sekolah, jadi untuk apa belajar. Orang-orang tersebut berpikir demikian karena mereka tidak melihat ataupun belum menikmati manfaat dahsyat dari kegiatan "belajar". Dengan banyak "belajar" kita menjadi orang yang memiliki banyak pengetahuan. Orang sekitar kita pun akan melihat dan merasakan "aset" pengetahuan yang kita miliki, sehingga mereka akan datang kepada kita untuk mendapatkan "solusi" yang mereka cari.

Belajar adalah proses untuk mengerti sesuatu. Belajar dan mengajar ilmu sama pentingnya. Keduanya tidak bisa dipisah-pisahkan. Orang yang

merasa tidak mempunyai ilmu wajib menuntut ilmu. "Seseorang itu tidaklah akan dilahirkan dalam keadaan pandai. Jadi, ilmu pengetahuan itu pastilah harus diusahakan dengan belajar" (Muhammad Jamaluddin Alqasimi Addimasyqi, terjemahan. Moh. Abdai Rathamy, 1973:19). Jika dalam hidup dan kehidupan di dunia ini tidak ada ilmu, manusia kehilangan arah panutan dalam berprilaku sehingga dalam hidupnya benar - benar seperti bintang.

Dengan ilmu yang dimilikinya seseorang mampu menerjemahkan, memahami, dan meneliti, serta dapat mengetahui yang benar dan yang salah. Juga mampu membedakan barang yang halal, dan yang haram. Selain itu juga mampu memilah mana yang wajib dan mana yang sunat.

Pengalaman (terutama kegagalan, kesuksesan, kesalahan) adalah guru yang terbaik. Jadi, jangan pernah melewatkan kesuksesan yang kita raih, kegagalan yang kita alami, dan kesalahan yang kita lakukan tanpa memetik pengalaman dari hal-hal tersebut. Tetapi waktu kita untuk belajar dari pengalaman sangat terbatas. Kita tidak akan bisa memanfaatkan semua waktu yang kita dapatkan untuk mempelajari semua yang kita perlukan. Untuk itu, kita perlu belajar cerdas dan bijak. Yang bisa kita lakukan antara lain adalah belajar tidak hanya dari pengalaman kita sendiri, terutama adalah belajar dari pengalaman orang lain. Banyak cara yang bisa dilakukan, antara lain adalah membaca biografi orang-orang sukses.

Di dunia yang bergerak cepat, banyak perubahan terjadi. Untuk mengendalikan perubahan ini, kita perlu belajar. Tanpa belajar, kita tidak bisa mengejar perubahan tersebut. Dengan belajar pun, jika tidak dilakukan dengan kecepatan yang sesuai dengan kecepatan perubahan tersebut, belum tentu juga kita dapat bertahan. Jadi, belajar sudah merupakan suatu keharusan, tetapi yang lebih diperlukan adalah belajar untuk sukses, yaitu belajar dengan menerapkan strategi belajar efesien, efektif dan bijak. Selamat belajar!!!!!!

TEORI TENTANG BELAJAR

Manusia adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Dalam hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial, terkandung suatu maksud bahwa manusia bagaimanapun juga tidak lepas dari individu yang lainnya. Secara kodrati manusia akan selalu hidup bersama. Hidup bersama antarmanusia akan berlangsung dalam berbagai bentuk komunikasi dan situasi. Dalam kehidupan semacam inilah terjadi interaksi. Dengan demikian kegiatan hidup manusia akan selalu dibarengi dengan proses interaksi atau komunikasi, baik interaksi dengan alam lingkungan, interaksi dengan sesama, maupun interaksi dengan tuhannya, baik itu sengaja maupun tidak disengaja.

Sehubungan dengan hal tersebut, dengan ketidak terbatasannya akal dan keinginan manusia, untuk itu perlu difahami secara benar mengenai pengertian proses dan interaksi belajar. Belajar dan mengajar adalah dua kegiatan yang tunggal tapi memang memiliki makna yang berbeda. Belajar diartikan sebagai suatu perubahan tingkah-laku karena hasil dari pengalaman yang diperoleh. Sedangkan mengajar adalah kegiatan menyediakan kondisi yang merangsang serta mangarahkan kegiatan belajar siswa/subjek belajar untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang dapat membawa perubahan serta kesadaran diri sebagai pribadi.

Menurut Arden N. Frandsen mengatakan bahwa hal yang mendorong seseorang itu untuk belajar antara lain sebagai berikut:

1. adanya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas;
2. adanya sifat kreatif yang ada pada manusia dan keinginan untuk maju;
3. adanya keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru, dan teman-teman;

4. adanya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, baik dengan koperasi maupun dengan kompetensi;
5. adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman;
6. adanya ganjaran atau hukuman sebagai akhir dari pada belajar. (Frandsen, 1961, p. 216).

B. Makna dan Tujuan Belajar

Kita semua dilahirkan dengan rasa ingin tahu yang tidak pernah terpuaskan, dan kita semua mempunyai alat-alat yang kita perlukan untuk memuaskannya. –salah satunya dengan belajar. Bertolak dari perubahan yang ditimbulkan oleh perbuatan belajar, kemudian para ahli ilmu jiwa belajar berusaha merumuskan apakah belajar itu. Maka dibawah ini sengaja dikutipkan tentang makna-makna belajar oleh para ahli yang antara lain;

1. menurut Cronbach, dalam bukunya *Aducational Psychology,* 1945, hlm. 47 (Sumadi Suryabrata, 1984, hlm. 215), mengatakan:

   "*Learning is shown by a change in behavior as a result of experience".*

   Jadi, menurut Cronbach, belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami; dan dengan mengalami itu si pelajar menggunakan panca indera.

1. menurut Berelson dan Steiner, dalam bukunya *Human Behavior,* 1964, hlm. 135, mengemukakan:

   "Learning; change in behavior result from previous behavior in similar situations"

   Dengan demikian, menurut batasan di atas, yang tidak begitu jauh dengan batasan Cronbach, belajar dalam pengertian yang lebih luas mengacu kepada akibat-akibat yang ditimbulkan oleh pengalaman, baik secara langsung maupun secara simbolik, terhadap tingkah-laku berikutnya.

1. menurut Robert M. Gagne, dalam bukunya *The Ccnditions of learning,* 1977, hlm. 3 mengemukakan:

"Learning is a change in human disposition of capacity, which persists over a period of time, and which is not simply ascribable to processes of growth".

Tegasnya, menurut Gagne, belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah-laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa, dalam artian perubahannya menuju pada kesempurnaan.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

a) Bahwa belajar itu membawa perubahan (dalam arti behavioral changes, aktual maupun potensial)
b) Bahwa perubahan itu pada pokoknya adalah didapatkannya kecakapan baru
c) Bahwa perubahan itu terjadi karena usaha (dengan perbuatan sengaja)

Mengenai tujuan-tujuan belajar itu sebenarnya sangat banyak dan bervariasi. Tujuan-tujuan belajar yang eksplisit diusahakan untuk dicapai dengan tindakan instruksional, lazim dinamakan dengan *instructional effects,* yang biasa berbentuk pengetahuan dan keterampilan. Sedangkan tujuan-tujuan yang lebih merupakan hasil sampingan yaitu: tercapai karena siswa "menghidupi (*to live in)* suatu lingkungan belajar tertentu seperti contohnya: kemampuan berfikir kritis dan kreatif, sikap terbuka dan demokratis, dan menerima pendapat orang lain.

Dari uraian di atas, kalau dirangkum dan ditinjau secara umum, maka tujuan belajar itu ada tiga jenis:

1. *Untuk mendapatkan pengetahuan*

   Hal ini di tandai dengan kemampuan berfikir. Pemilikan pengetahuan dan kemampuan berfikir sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan.

2. *Penanaman konsep dan keterampilan*

Penanaman konsep atau merumuskan konsep, juga memerlukan suatu keterampilan. Keterampilan itu memang dapat dididik, yaitu dengan banyak melatih kemampuan.

3. *Pembentukan sikap*

Dalam menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi, semua itu lebih cenderung pada faktor lingkungan dan keluarga (dalam arti tergantung pada keadaan).

C. Beberapa Toeri Tentang Belajar

Dalam hal ini secara global ada tiga teori yakni:

1) *Teori ilmu jiwa daya (faculty psychology).* Menurut teori ini, jiwa manusia terdiri dari bermacam daya. Masing-masing daya, agar memenuhi fungsi dengan tepat, dapat dilatih dengan berbagai latihan. Dengan demikian, tugas pendidikan ialah menimbulkannya dengan latihan guna memperoleh pengetahuan.
2) *Teori koneksionisme (connectionism).* Teori ini dikemukakan oleh Edward L. Thorndike (1874-1949). Menurut pendapatnya, belajar adalah pembentukan atau penguatan hubungan antara stimulus, respon dan sambutan.
3) *Teori conditioning.* Tokohnya ialah Ivan petrovitch pavlov (1848-1936), dengan "*classical conditioning (persyaratan klasik)"*-nya adalah refleks tak bersyarat yaitu suatu respon bawaan terhadap perangsang-perangsang, dalam arti bahwa ia memang tidak dipelajari (Cecco, 1968, hlm. 265). Baik dalam kehidupan hewan maupun manusia misalnya, keluarnya air liur anjing pada saat melihat makanan dan kedipan mata untuk merespon tiupan udara.
4) *Teori Gestalt (Insight in learning).* Menurut teori Gestalt, belajar adalah berkenaan dengan keseluruhan individu dan timbul dari interaksinya yang matang dengan lingkungannya. Melalui interaksi ini, kemudian tersusunlah bentuk-bentuk persepsi, imajinasi dan pandangan baru yang kesemuaannya membentuk pemahaman atau wawasan (*insight),* yang bekerja selama individu melakukan pemecahan masalah.

D. Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar itu banyak sekali, antara lain:

1. faktor-faktor yang berasal dari luar diri si pelajar, dan ini digolongkan jadi dua golongan, yaitu
   a) faktor non-sosial dalam belajar
      kelompok faktor ini boleh dikatakan tak terbilang jumlahnya, seperti misalnya: keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi, siang dan malam), tempat (letaknya, pergedungan).
   b) Faktor-faktor sosial dalam belajar
      Yang dimaksud dengan faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (misalnya hadir dalam kelas) maupun kehadiarannya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir (misalnya keterlambatan si pelajar mengikuti pelajaran).
1. faktor-faktor yang berasal dari dalam diri si pelajar, dan digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:
   a) faktor-faktor fisiologis dalam belajar
      faktor ini dapat dibedakan menjadi dua bagian:
      º keadaan tonus jasmani pada umumnya
         keadaan tonus jasmani pada umumnya ini dapat melatar belakangi aktivitas belajar; keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang segar (sakit).
      º Keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu terutama fungsi-fungsi panca indera.
         Orang mengenal dunia sekitarnya dan belajar dengan mempergunakan panca indera. Baiknya fungsi panca indera merupakan syarat dapat belajar dengan baik.
   b) Faktor-faktor psikologi dalam belajar yang meliputi antara lain: *perhatian, pengamatan, tanggapan dan variasinya, fantasi, ingatan, berfikir, perasaan dan motif-motif.*

MOTIVASI BELAJAR

Hari-hari pertama di kelas VII atau kelas IX adalah suatu kebanggan tersendiri, karena telah berhasil melampaui perjuangan yang cukup berat. Namun hasil yang telah dicapai tersebut sekarang harus dipertanggungjawabkan. Perjuangan belum akhir, dimana kita harus mengakhiri masa belajar SMP dan untuk kemudian melanjutkan ke SMA/MA atau SMK, Perguruan Tinggi, Bekerja dan seterusnya. Pada prinsip sepanjang hidupnya manusia akan menghadapi perjuangan, dan untuk dapat melampaui setiap perjuangan perlu adanya semangat atau motivasi. Perhatikan ilustrasi berikut :

1. Ani ingin menjadi dokter, maka setiap hari Ani selalu berusaha menyiapkan diri dengan seabik-baiknya mulai dari belajar, mengerjakan tugas-tugas, latihan soal, membuat catatan, diskusi/belajar kelompok, sampai berusaha memahami bagaimana seharusnya berkepribadian seorang dokter, disamping selalu berdoa dan rajin beribadah. Karena kerja kerasnya itu maka Ani selalu mendapat peringkat terbaik disekolahnya. Keinginan yang kuat ANi dapat memotivasi dirinya dalam belajar.
2. Roni mempunyai kegemaran main gitar. Ia ingin sekali memiliki gitar, tetapi tabungannya belum cukup. Mengetahui hal tersebut orang tua ROni mengatakan bahwa kalau ingin dibelikan gitar, nanti kalau naik kelas dan nilainya dapat mencapai peringkat 5 besar. Mendengar kata-kata ayahnya, Roni menjadi tambah semangat belajarnya. Ia betul-betul belajar keras dan berdoa agar memenuhi harapan orang tuanya. Contoh diatas memberikan gambaran bahwa semangat belajar ROni timbul karena factor luar, yaitu ingin mendapat gitar dan ingin memenuhi harapan orang tuanya.
3. Rudi adalah anak pertama dari tiga bersaudara, adiknya masih kecil-kecil, Rudi adalah harapan satu-satunya orang tuanya yang akan dapat membantu ekonomi keluarga. Tapi sayangnya Rudi

mempunayi pandangan yang berbeda dengan orang tuanya. Sebagai anak yang mulai berangkat remaja, ia ingin ‘gaul’ seperti teman-temannya. Dengan dalih kebebasan, ia tidak segan-segan membantah nasehat orang tuanya. Hampir setiap hari ia ‘nongkrong’ bersama teman-temannya, kadang-kadang sampai larut alam, sehingga paginya malas untuk masuk sekolah. Kalau sudah demikian itu ia terus bolos sekolah, juga tidak pulang ke rumah, melainkan jalan-jalan kebeberapa tempat hiburan. Suatu hari ditanya oleh guru pembingan kenapa tidak masuk sekolah, jawabnya sederhan yaitu ‘malas’

Memperhatikan cerita Rudi, timbul pertanyaan “kenapa Rudi malas?” Rudi malas karena pada dirinya ridak ada motivasi. Mengapa tidak ada motivasi ? Jawabnya adalah karena Rudi :

a. TIdak mempunyai tujuan/cita-cita yang jelas dan kuat.
b. Tidak memahami keinginan orang tuanya
c. Tidak memahahi bahwa hidup itu penuhh kesulitan
d. Tidak memahami aturan dan tata tertiib sekolah
e. Tidak memahami diri (tugas dan kewajiban sendiri

Dari beberapa ilustrasi dapat diketuhi bahwa motivasi sangat diperlukan dalam mencapai suatu tujuan. Juga dapat diketahui bahwa motivasi ada yang berasal dari dalam diri dan ada yang berasal dari luar diri.

Adapun factor-faktor yang harus diperhatikan dalam mengembangkan motivasi belajar adalah :

- Setiap usaha belajar perlu ditetapkan niat dan tujuan yang jelas
- Merencanakan kegitan belajar sebaik-baiknya
- Memahami setiap hambatan yang dihadapi dalam belajar.
- Berdoa untuk keberhasilan
- Selalu mawas diri dan mengembangkan kesadaran untuk lebih memahami diri. Semakin dalam pemahaman diri seseorang semakin besar semangata yang akan muncul.
- Mau menerima masukan dari orang lain
- Memahami norma-norma tentang belajar yang baik
- Mempunyai rencana masa depan.

Motivasi harus selau ada dan dipelihara, agar senantiasa hidup menggelora didalam jiwa kita semuanya. Kalau kita kehilangan semangat, badan rasanya lemah, malas, tidak bergairah, tidak berdaya, bahkan merasa tidak berharga. Sungguh ini sangat merugikan. Jadi motivasi sangat diperlukan untuk keberhasilan seseorang dalam belajar adalah idaman setiap orang dalam berusaha. Agar kita memahami usaha-usaha apakah yang perlu diperhatikan, perhatikan hal-hal berikut ini :

A. Persyaratan akademis, meliputi :
    1. Hasil ulangan yang diperoleh sudah tuntas/lulus
    2. Kehadiran disekolah hendaknya sesuai dengan ketentuan
    3. Konsentrasi belajar baik dirumah maupuan di sekolah
    4. Kesehatan fisik maupun mental yang menunjang kegiatan belajar
    5. Kelengkapan catatan pelajaran
    6. Mengerjakan tugas (PR) dengan baik
B. Persyaratan Budi Pekerti, meliputi :
    1. Kelakuan :
        - Ketaatan terhadap tata tertib sekolah
        - Bersikap santun dan ramah kepada guru/karyawan sekolah
        - Menjalin hubungan baik dengan teman sebaya
        - Menperhatikan pelajaran
    2. Kerajinan
        - Kehadiran dalam kegiatan belajar mengajar
        - Kehadiran dalam kegiatan ekstra kurikuler
        - Aktif mengikuti kegiatan peringatan hari-hari besar nasional maupun agama
        - Kehadiran dalam kegiatan upacara bendera
        - Mengerjakan PR atau tugas-tugas lain dari guru.
        - Kelengkapan dan kerajinan buku catatan
    3. Kerapian/kebersihan
        - Memakai seragam lengkap sesuai ketentuan
        - Memakai pakaian bersih dan rapi
        - Rambut di sisir rapi, tidak mengenakan pewarna rambut.

- Menjaga keberhasilan diri dan lingkungannya.
- Buku-buku pelajaran diampul rapid an bersih
- Membuang sampah ditempatnya.

C. Faktor ‘X’

Untuk dapat naik kelas, selain memperhatikan persyaratan akademis dan budi pekerti masih ada hal lain yang menentukan yaitu factor ‘X’. Manusia hanya dapat berusaha, tetapi Tuhan Yang Maha Esa jualah yang menentukan usaha kita berhasil atau tidak, itulah sebabnya dengan factor ‘X’. Oleh karena itu setelah kita memperhatikan semua usaha, sebaiknya kita selalu berdoa baik sebelum maupun sesudah belajar, dan setiap selesai sembahyang, agar Tuhan Yang Maha Esa senantiasa member petunjuk dan kemudahan kepada kita serta meridhoi semua yang telah kita lakukan.

PENGEMBANGAN SIKAP BELAJAR SECARA OPTIMAL

Kalian sebagai siswa atau pelajar, tugas utama kalian adalah belajar. Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal, diperlukan teknik belajar yang baik. Cara belajar pun perlu dilakukan dengan berbagai cara yang sesuai dan cepat dimengerti oleh kalian.

Teknik belajar adalah cara-cara yang digunakan dalam belajar. Tidak sebatas itu juga, teknik belajar disini juga dapat diartikan cara kita menerima ilmu serta cara mengolah ilmu. Jika cara belajar kalian dilandasi dengan cara belajar yang tepat maka kalian tidak akan memerlukan waktu yang lama untuk memahami bahan pelajaran. Waktu yang tidak lama dalam belajar ini otomatis akan dapat menghemat waktu dan tenaga kalian dan hasilnya akan tercapai secara optimal.

Antara kalian dengan teman yang lain akan mempunyai cara belajar yang berbeda. Karena cara yang kalian gunakan dalam belajar belum tentu sesuai dengan orang lain. Ada yang belajar dengan cara mendengar saja sudah dapat menguasai pelajaran, ada yang harus mendengarkan musik ketika belajar, tetapi ada juga yang lebih memahami pelajaran dengan belajar di tempat yang sunyi.

Ada beberapa hal yang perlu dikuasai dalam teknik belajar, yaitu :

1. Teknik mendengar
2. Teknik mencatat
3. Teknik mengamati
4. Teknik menghafal
5. Teknik memahami
6. Teknik menyimpulkan

Semua teknik diatas haruslah kalian praktikan dan latih terus menerus, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam belajar.

Teknik mendengar haruslah dikuasai dengan baik. Seorang pelajar harus dapat memfungsikan alat pendengaran sebaik mungkin. Mendengarkan secara seksama dan penuh perhatian semua uraian dan

keterangan bapak ibu guru kalian yang sedang mengajar. Hal-hal yang diuraikan bapak ibu guru di depan kelas, biasanya adalah hal-hal yang dinilai penting oleh bapak ibu guru yang nantinya akan menjadi bahan ulangan atau tes.

Mencatat pelajaran pun juga diperlukan teknik, supaya nanti ketika kita belajar/mengulangi membaca catatan tidak akan bingung, dan tidak memahami catatannya sendiri. Dengan catatan, ilmu yang kita dapatkan dari guru tidak akan hilang begitu saja. Jadi ada dokumen pelajaran yang dapat kita simpan dan sewaktu-waktu dapat kita buka, kita baca dan pelajari lagi.

Catatan dapat kita anggap baik, apabila :

1. Catatan lengkap
2. Bersih
3. Rapi, teratur dan jelas
4. Mudah dibaca oleh kita sendiri dan orang lain.

Konsentrasi saat menerima pelajaran dan saat belajar haruslah ditimbulkan. Pusatkan pikiran kalian (fokus) pada pelajaran yang kalian terima. Jauhkanlah pikiran-pikiran lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang sedang berlangsung. Ketika konsentrasi sudah dapat kalian kuasai saat pelajaran, kalian akan dengan mudah memahami suatu pelajaran. Hubungkan pelajaran yang telah diberikan bapak ibu guru kalian dengan hal-hal di luar atau di lingkungan sekitar kalian. Amatilah, dan kalian akan lebih mudah lagi untuk memahami dan menyimpulkan suatu masalah/pelajaran tertentu.

Menghafal materi pelajaran pun diperlukan strategi, agar lebih mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama.

1. Mempunyai niat dan perhatian penuh pada materi yang akan dihafalkan
2. Lakukan secara teratur dan terus menerus
3. Gunakan teknik yang sesuai dengan diri kalian. Misalnya, menghafal melalui membaca dalam hati dengan penuh perhatian, diingat kemudian dikeluarkan lagi melalui kata-kata. Menghafal dengan teknik lainpun bisa dilakukan, misalnya dengan cara membaca

terlebih dahulu, kemudian dengan cara menuliskan kembali bahan yang diingat di atas kertas.

4. Aturlah waktu. Jangan terlalu lama waktunya, karena otak mempunyai keterbatasan untuk bekerja, atau menghafal semalam suntuk (mendadak) hanya karena akan ada ulangan saja.

Materi yang memerlukan pengertian yang dalam hendaklah dihafal melalui penglihatan. Bahan itu dipandang dengan seksama, kalimat yang satu dihubungkan dengan yang lain dalam otak sambil pikiran terus bekerja untuk menghafal apa yang dilihat itu.

Untuk bahan yang berupa bagan, grafik, peta, gambar demikian pula rumus-rumus, yang wujudnya ruwet atau apapun yang tidak dinyatakan dengan perkataan lebih tepat dihafalkan dengan gerak tangan. Sebaiknya hal ini dilakukan dengan memakai pensil dan kertas sehingga kalau ada kesalahan dapat diketahui. Dengan proses ini hafalan akan lebih mudah masuk ke dalam otak karena gerakan-gerakan tangan dapat membantu usaha tersebut.

Bahan pelajaran yang berupa definisi atau pokok-pokok pikiran yang memerlukan perumusan kata demi kata dengan sangat tepat sebaiknya dibaca dan dihafal dengan bersuara. Suara yang ditangkap oleh telinga akan berkumandang dalam pikiran sehingga kelak dapat diucapkan kembali dengan tepat. Jika setiap pelajaran dapat menggunakan ketiga metode tersebut menurut kebutuhan dan perlu dilakukan secara kombinasi pasti ia dapat menghafal setiap mata pelajaran dengan efisien.

Untuk dapat mengulangi pelajaran dengan baik diperlukan cara atau pedoman yang tepat untuk belajar. Ada beberapa cara/pedoman yang perlu diperhatikan untuk selanjutnya dipraktikkan dan dibiasakan :

1. Berdoa, memohon kepada Tuhan sebelum dan sesudah belajar agar selalu diberi ilmu yang bermanfaat didunia dan akherat
2. Disiplin waktu untuk mengulangi pelajaran sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan
3. Bersikap gembira dan optimis bahwa belajar merupakan suatu kebutuhan pribadi bukan merupakan beban kehidupan

4. Mempersiapkan diri sebaik-baiknya dan niat yang mantap untuk menambah ilmu pengetahuan
5. Ulangi pelajaran dengan tekun, bersemangat, penuh konsentrasi dan bersungguh-sungguh
6. Menggunakan metode belajar yang efisien, metode menghafal yang sesuai dan mudah menguasai
7. Carilah suasana yang mendukung (tidak terlalu bising)
8. Berusaha mengerti dan hafal semua pokok-pokok materi sampai pada perincian-perinciannya
9. Menjaga kesehatan jasmani dan rohani
10. Membuat ringkasan untuk semua mata pelajaran
11. Mencatat hal-hal yang tidak/kurang mengerti kemudian menanyakannya kepada yang ahli
12. Berusaha memecahkan/mengerjakan masalah-masalah atau soal-soal yang ada di buku pelajaran dan selalu berlatih soal-soal
13. Membuat pertanyaan-pertanyaan sendiri dan mencari jawabannya
14. Mengadakan tanya jawab dan berdiskusi dengan teman
15. Memperluas materi pelajaran dengan membaca buku-buku yang ada hubungannya dengan pelajaran tersebut di perpustakaan sekolah/perpustakaan umum

---

MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR

Sebagai seorang pelajar tentunya tugas utama kalian adalah belajar. Dengan belajar pengetahuan kita akan bertambah.

Tapi, ada juga seorang pelajar yang sudah berusaha belajar dengan tekun dan baik, namun masih ada saja yang kurang berhasil, terutama dalam mengerjakan soal-soal tes. Hal ini mungkin disebabkan cara belajar yang ia lakukan kurang tepat.

Belajar merupakan bentuk perubahan dalam diri seseorang, dari tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengetahuan baru berkat pengalaman dan latihan. Menurut ahli pendidikan Ernest R. Hilgard, bahwa belajar itu bukan hanya dibidang intelektual saja, tapi juga seluruh kepribadian dalam diri kita, misalnya sopan santun, tanggungjawab, dan jujur.

Setiap siswa hendaknya memiliki perabot belajar seperti meja, kursi, lemari dan buku-buku wajib. Sekurang-kurangnya, meja dan kursi itu ada karena perabot ini merupakan sarana untuk belajar kalian.

Selain perabot di atas, kalian hendaknya juga memiliki buku-buku pendukung. Buku-buku itu, antara lain sebagai berikut :

a. Kitab suci
   Sebelum beajar, biasakan berdoa dan membaca kitab suci terlebih dahulu dan beribadah. Hal itu akan membuat hati kalian tenang ketika belajar.
b. Bermacam kamus, misalnya kamus bahasa Indonesia, Indonesia-Inggris, Indonesia-Arab dan lain-lain.
c. Buku sastra dan komik (yang mendidik) untuk membantu kelancaran berbahasa dan berbicara.
d. Majalah pendidikan

Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal, kalian perlu meningkatkan tiga rangkaian keterampilan, yaitu keterampilan cara belajar, keterampilan cara membaca buku, dan keterampilan cara membuat ringkasan.

A. Keterampilan Cara Belajar

Belajar pun perlu cara-cara, supaya kalian mendapatkan pengetahuan baru. Adapun cara belajar yang baik adalah sebagai berikut :

1. Belajar dengan teratur

   Pokok dari cara belajar yang baik adalah keteraturan. Untuk dapat belajar teratur, kuncinya kalian harus :

   a. Mengikuti pelajaran secara teratur
   b. Membaca buku secara teratur
   c. Mencatat pelajaran secara teratur
   d. Memelihara alat-alat belajar secara teratur pula

   Kalian harus belajar dengan baik setiap hari. Jangan suka menunda-nunda belajar sampai dekat ujian, kemudian hanya belajar semalam menjelang ujian. Cara belajar seperti ini disebut *cramming*, yaitu belajar mati-matian untuk semua mata pelajaran. Cara belajar ini tidak akan efektif. Meskipun kalian dapat selesai mempelajarinya, kalian tidak akan menguasai pelajaran dengan baik. Buatlah jadwal setiap harinya, apa saja yang akan kalian pelajari. Tentukan pula waktu yang tepat agar kalian bisa belajar dengan tenang.

2. Disiplin

   Artinya, setelah kalian menentukan program/jadwal belajar, kalian harus melaksanakannya sesuai dengan jadwal yang telah kalian tentukan itu.

3. Konsentrasi

   Artinya, kalian perlu memusatkan pikiran terhadap suatu mata pelajaran tertentu dengan mengesampingkan pelajaran/hal-hal lain.

   Sebagai contoh, jika kalian belajar matematika, sebaiknya kalian hanya membuka buku matematika, jangan sambil belajar bahasa Indonesia. Selain tidak fokus, hasilnya juga tidak akan maksimal.

Bagaimana supaya kalian bisa belajar dengan konsentrasi? Ada beberapa hal yang perlu kalian perhatikan, antara lain sebagai berikut :

a. Harus berminat terhadap mata pelajaran itu (yang sedang dipelajari)

   Artinya, kalian harus menyukai pelajaran itu. Jika sampai kalian tidak menyukai satu pelajaran tertentu, bersikaplah positif dengan berusaha menyukai semua mata pelajaran di sekolah.

b. Mempunyai ruang khusus belajar

   Ruang tersebut tidak harus ruang yang bagus, tetapi tempat itu jauh dari suara bising atau hal-hal yang mengganggu proses belajar.

c. Meja belajar yang memadai
d. Hilangkan urusan-urusan kecil yang mengganggu pikiran
e. Sediakan alat tulis dan kertas, kutiplah bagian-bagian dari buku atau menggarisbawahi kalimat yang penting
f. Jika kalian lelah/jenuh, istirahatlah sebentar supaya pikiran menjadi jernih kembali
g. Usahakan agar badan selalu sehat

4. Pengaturan Waktu

   Hal-hal yang perlu diingat dalam pengaturan waktu, antara lain sebagai berikut :

   a. Kelompokkan waktu untuk tidur, makan, minum dan olahraga
   b. Buatlah jadwal mata pelajaran yang harus dipelajari setiap hari
   c. Berhematlah dengan waktu

B. Keterampilan Cara Membaca Buku

Salah satu sumber penting dalam belajar adalah buku bacaan. Semakin banyak memiliki keterampilan cara membaca, hasilnya akan

memuaskan. Oleh karena itu, kalian perlu memiliki kebiasaan-kebiasaan membaca yang baik, yaitu :

1. Membaca harus memiliki tujuan tertentu, jangan asal membaca
2. Rencanakan dan persipkan tema yang akan dibaca (bab apa, halaman berapa)
3. Pesiapkan alat tulis, untuk memberi tanda-tanda/catatan-catatan lain saat membaca
4. Gunakan lampu/penerangan yang cukup
5. Pegangnlah buku, jangan diletakkan mendatar di atas meja
6. Jarak mata dengan buku, kira-kira 25-30 cm
7. Istirahatlah jika kalian merasa lelah

Sebelum membaca, terlebih dahulu kaliam perlu gambaran mengenai “apakah kira-kira yang akan diuraikan dalam bab ini” (yang akan kalian baca).

Kemudian mulailah membaca buku, dengan mengikutkan pancaindra, pikiran dan perasaan. Buatlah pertanyaan/soal sendiri dari tema yang kalian baca, kemudian jawablah sendiri dengan tidak melihat buku.

Jika kalian tidak dapat menjawabnya, tengoklah kembali bagian yang belum kalian pahami itu.

Ada tiga cara membaca buku :

1. Membaca dari halaman pertama sampai halaman terakhir secara berturut-turut. Jika belum paham, ulangi dari awal lagi.
2. Membaca buku dari permulaan, tapi sebelum selesai keseluruhan, diulangi lagi membaca dari awal.
3. Membaca buku dengan melompat-lompat halamannya sesuai dengan bahan yang dianggap penting.

Dari ketiga cara membaca buku tersebut, cara manakah yang sering kalian laksanakan?

C. Keterampilan Membuat Ringkasan

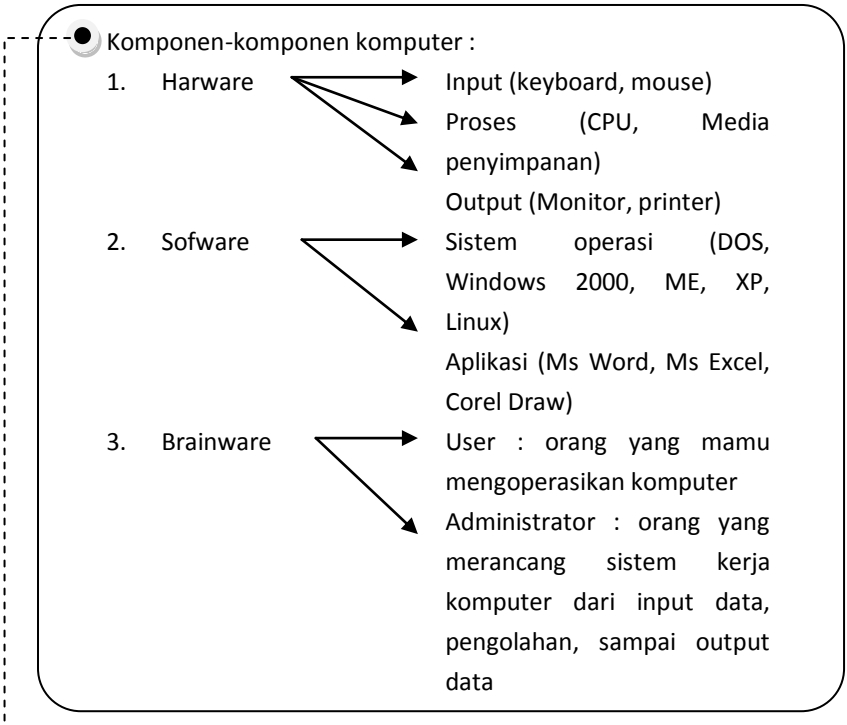
Membuat ringkasan bertujuan untuk menghemat waktu belajar. Melalui ringkasan, kalian tidak perlu belajar dari keseluruhan buku.

Membuat ringkasan boleh ditulis dalam kertas biasa, atau dalam kartu-kartu kecil berukuran 10 x 15 cm, menggunakan kertas agak tebal.

Dalam ringkasan, juga perlu menggunakan kata/tanda-tanda agar mudah mengingat-ingat dan hemat tempat.

Misalnya, - dan kawan-kawan → disingkat menjadi dkk
- ialah → disingkat menjadi tanda : (titik dua)

Contoh kartu ringkasan :



→ Lubang, tempat untuk menyatukan beberapa kartu ringkasan dalam satu bab.

Tentunya, untuk setiap mata pelajaran, kalian perlu mempenyai cara/strategi belajar yang berbeda. Sebagai contoh, cara belajar matematika memerlukan banyak latihan soal, sedangkan cara belajar sejarah perlu banyak membaca dan menghafal.

KEBIASAAN DAN CARA BELAJAR

Sebagai seorang pelajar kita semua mempunyai tugas utama yaitu belajar. Proses belajar yang baik diharapkan akan dapat menghasilkan prestasi yang optimal. Oleh karena itu kita perlu memikirkan kebiasaan dan cara belajar yang baik agar dapat memperoleh hasil sesuai dengan yang kita harapkan.

Sebelum melakukan kegiatan belajar, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, antara lain sebagai berikut:

1. Diri Sendiri

a. Kita harus menumbuhkan rasa senang terhadap pelajaran yang akan kita pelajari. Hal ini sangat membantu dalam rangka menumbuhkan semangat belajar (motivasi) yang akan membuat kita dapat menikmati belajar dan tidak cepat bosan.

b. Menumbuhkan rasa senang terhadap guru. Hal ini penting sekali karena apabila kita tidak senang terhadap guru maka secara langsung kita tidak akan dapat menerima pelajaran dengan baik dan tentunya kita tidak akan dapat berkonsentrasi dengan baik.

c. Badan harus sehat dengan makan dan olahraga teratur. Badan yang sehat akan sangat membantu dalam proses belajar karena kita dapat belajar tanpa gangguan pusing, mual atau gangguan kesehatan yang lain. Seperti pepatah, " *Di dalam badan yang sehat terkandung jiwa yang kuat"*, dengan demikian kita akan dapat belajar dengan baik.

d. Menumbuhkan rasa percaya diri bahwa kita bisa melakukannya. Menumbuhkan optimism sangat penting untuk menumbuhkan semangat belajar, sedangkan pesimisme (tidak percaya diri) akan cenderung melemahkan semangat.

2. Tempat Belajar

a. Sediakan tempat yang teratur
   Teratur dan dipersiapkan untuk belajar dan tidak bercampur dengan kegiatan yang lain. Tempat diatur dengan baik sehingga kita mudah mendapatkan apa yang kita butuhkan.

b. Hindari tempat yang berangin

Tempat yang terlalu banyak angin akan cepat menimbulkan rasa kantuk dan tentunya juga kurang baik bagi kesehatan.

c. Harus ada penerangan yang baik
Penerangan yang baik penting sekali untuk kesehatan mata. Penerangan yang kurang akan mengganggu penglihatan dan mata akan cepat lelah. Sebaiknya menggunakan lampu neon dengan jarak yang cukup dengan meja belajar kita.

d. Usahakan tempat yang tenang dari keramaian anak-anak
Ketenangan akan memudahkan kita berkonsentrasi terhadap materi pembelajaran. Tentunya juga akan lebih baik apabila jauh dari kegiatan anak-anak agar tidak terganggu dengan suara berisik anak-anak yang sedang bermain.

e. Mengatur tempat dengan rapi
Tempat yang rapi akan membuat kita nyaman dalam belajar dan kenyamanan itu akan membuat kita betah atau tidak cepat bosan. (suasana yang berantakan dan kotor akan membuat kita malas belajar).

3. Bahan Pelajaran

a. Menentukan bahan yang akan dipelajari, tidak campur baur.
Menyelesaikan masalah satu persatu lebih baik dibandingkan dengan menyelesaikan beberapa masalah sekaligus. Demikian juga dengan belajar satu bidang studi tertentu satu waktu, baru selanjutnya belajar bidang studi yang lain akan lebih baik.

b. Mentaati ketetapan diri sendiri.
Kita harus dapat mentaati aturan yang kita buat sendiri, misalnya kita akan belajar selama 20 menit, tapi berulang-ulang. Jadi kita harus mentaati waktu tersebut, tidak diselingi dengan kegiatan lain yang kurang perlu misalnya ngobrol, menonton televisi, dsb.

c. Menyediakan alat yang dibutuhkan dalam pelajaran tersebut.
Menyiapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan dalam belajar, misalnya, mistar, pulpen, pensil, penghapus, jangka, buku-buku referensi. Maksudnya adalah agar kegiatan belajar kita tidak terputus, karena mencari alat yang dibutuhkan.

4. Waktu Belajar

Waktu belajar disesuaikan dengan jadwal atau kegiatan kita masing-masing. Oleh karena itu penting sekali membuat program belajar atau jadwal belajar kita sehari-hari. Hal ini dimaksudkan agar kegiatan yang satu tidak berbenturan waktunya dengan kegiatan yang lain. Sehingga dalam belajar pun kita akan tenang karena memang sudah kita rencanakan waktunya.

5. Istirahat.

Istirahat yang baik bukan masalah lamanya istirahat tetapi kualitas istirahat tersebut. Istirahat yang paling adalah tidur. Jadi setelah belajar sebaiknya tidak melakukan aktivitas yang berat yang menyita pikiran, agar apa yang baru saja kita pelajari dapat tersimpan baik dalam ingatan kita. Cara belajar yang baik juga akan menentukan hasil yang akan kita dapatkan, misalnya seperti berikut.

a. Apabila sudah memiliki cara belajar yang sesuai sebaiknya dilanjutkan.

   Tiap orang adakalanya memiliki cara belajar yang sesuai dengan dirinya. Hal ini dimungkinkan karena manusia memiliki type yang berbeda yaitu *type auditif , visual,* dan *kenestetik (psikomotorik).*

   Ada seorang yang dapat belajar dengan baik yaitu dengan cara mendengarkan, ada yang dengan cara melihat, dan ada pula yang hams mempraktekkan. Kita harus mengenali type diri kita sehingga dapat menerapkan cara belajar yang tepat.

b. Bagi yang sulit belajar ada beberapa cara yang dapat dicoba, antara lain sebagai berikut:

   1) Baca keseluruhan dalam satu bab, sambil menandai hal yang penting. Menandai bagian yang penting dengan cara menggaris bawahi atau dengan spidol/stabile berwarna agar kita mudah mencarinya.

   2) Membaca sambil menulis pokok-pokoknya dalam catatan. Yaitu dengan .menyediakan buku khusus ringkasan yang berisi pokok- pokok dan materi yang kita pelajari.

   3) Mempelajari pokok-pokoknya saja.

Dengan mempelajari bagian-bagian yang penting kemudian berusaha memberikan pengembangan dengan bahasa kita sendiri agar kita mudah untuk memahaminya.

4) Membuka kembali bagian yang lupa
Berusaha mengingat apa yang kita pelajari dan bagian yang penting dan apabila lupa kita dapat membuka kembali buku yang sebelumnya sudah kita berikan tanda.

5) Menggunakan simbol-simbol tertentu untuk memadai
Simbol yang dimaksud adalah simbol khusus yang mudah kita mengerti, misalnya dengan menggunakan spidol warna merah untuk hal yang sangat penting dan sulit, spidol kuning untuk penjelasannya dan sebagainya. Atau dengan gambar-gambar tertentu yang memudahkan ingatan kita.

6) Mempraktikkan dan berlatih mengerjakan soal
Bidang studi tertentu memerlukan praktik untuk memperjelas teori, misalnya: matematika, IPA, olahraga, ketrampilan dan sebagainya.
Pelajaran matematika misalnya, apabila kita sering latihan mengerjakan soal maka akan lebih mudah mengerti atau memahami materi.
Juga untuk pelajaran olah raga , ada gerakan —gerakan tertentu yang harus dipraktekkan dengan benar agar tidak terjadi cedera.

7) Menanyakan kepada guru.
Keberanian untuk bertanya harus ditumbuhkan pada diri siswa. Seperti halnya pepatah, "*malu bertanya sesat di jalan*", artinya apabila tidak mau bertanya padahal kita tidak tahu maka akan mengalami kesulitan. *Bertanya bukan berarti bodoh*, tetapi untuk menjelaskan masalah. Pastilah Bapak/Ibu guru akan senang apabila siswa berani bertanya apabila ada hal yang belum jelas.

CARA MENUMBUHKAN MOTIVASI BERPRESTASI

---

1. *Pengertian Motivasi*

Motivasi adalah daya penggerak di dalam diri seseorang untuk berbuat sendiri. Motivasi merupakan kondisi internal individu yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Peran motivasi adalah sebagai pemasok daya (*energizer*) untuk bertingkah laku secara terarah (Gleitman 1986, Reber 1988 dalam Muhibinsyah, 2000).

2. *Filosofi Motivasi*

a. Pada hakekatnya motivasi diyakini sebagai hasil penguatan (*reinforcement*), Contoh : Perolehan nilai bagus atau pujian guru akan menambah motivasi belajar

b. Dorongan seseorang untuk menunjukkan bahwa dirinya positif (seorang yang baik) adalah motivasi untuk mendapatkan standar kepuasan diri (*cognitive dissonance*)

c. Teori atribusi menemukan dua fenomena motivasi :

   2. Siswa yang meyakini bahwa sukses atau gagal itu disebabkan oleh faktor kemampuan dan usaha dalam diri (*internal*)
   3. Siswa yang percaya bahwa berhasil atau gagal itu disebabkan oleh faktor luar diri *(external*). Keyakinan inilah yang perlu diluruskan

d. *Teori Self – Worth*

   Seorang individu itu belajar dari persepsi masyarakat bahwa seseorang itu dinilai/dihargai karena prestasinya. Kegagalan akan membuat perasaan diri yang tidak berharga

e. *Teori Ekspektasi*

   Motivasi seseorang tergantung pada besarnya kemungkinan berhasil dan bagaimana makna suatu keberhasilan itu bagi dirinya, contohnya :

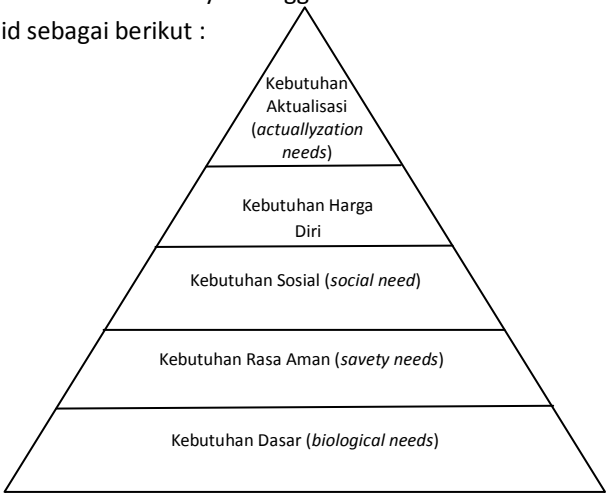
a. Saya yakin dapat memperoleh nilai tinggi kalau saya mau mencoba, dan bagi saya nilai itu adalah sesuatu yang penting.
b. Ada keyakinan bahwa saya bisa tergolong sebagai orang-orang yang berprestasi itu penting.

f. *Teori Humanistik*

Dorongan jiwa tergerak karena ingin memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Kebutuhan yang menggerakkan orang bertingkah laku adalah :

b. Kebutuhan fisik (makan, pakaian, tempat tinggal, air dan udara), kebutuhan ini paling dasar sifatnya.
c. Kebutuhan rasa aman, bebas suasana ancaman dan bahaya (*safety*).
c. Kebutuhan untuk diterima dan dikasihsayangi atau dicintai (*belonging*).
d. Kebutuhan untuk memperoleh pengakuan & persetujuan (*self existence*).
e. Kebutuhan ingin tahu, mengerti, dan menyelidiki (*intellectual achievement*).
f. Kebutuhan mendapatkan keindahan dan kondisi teratur (*aesthetica apprecazation*).
g. Kebutuhan aktualisasi diri menjadi apapun yang diinginkan (*self actuallization*).

g. Maslow dalam teori kebutuhannya menggambarkan motivasi dalam bentuk Piramid sebagai berikut :



Implikasinya dalam belajar :

Optimalisasi belajar perlu mengupayakan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan manusiawi, seperti suasana yang sehat, fisik yang segar, penuh kasih sayang, bebas ancaman /bahaya, ada pengakuan dan penghargaan atas prestasi siswa, membangkitkan rasa ingin tahu, mendorong siswa untuk beraktualisasi diri.

3. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Secara umum motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

a. *Motivasi Instrinsik*, yaitu dorongan yang bersumber dari dalam diri seseorang

   Contoh : dorongan ingin minum, dorongan ingin bisa dan lain-lainnya

b. *Motivasi Ekstrinsik*, adalah dorongan untuk berbuat sesuatu yang berasal dari luar diri Contoh : seseorang bertingkah laku karena adanya penghargaan, pengakuan, pujian, hadiah dan sebagainya

Dalam praktik kedua motivasi tersebut harus dikombinasikan. Namun yang paling efektif adalah motivasi instrinsik yang tumbuh dari dalam diri

4. Motivasi Berprestasi

Diakui bahwa bangsa Jepang dalam seabad terakhir begitu pesat dan unggul dalam produktifitas dan prestasi tekhnologinya. Bangsa ini telah mengalahkan Eropa dan Amerika. Kini Korea mulai membuntuti Jepang. Apa rahasianya ? Bagaimana sumber daya manusianya ? Sehari-hari kita sering menemui orang yang begitu rajin, tekun bekerja, dan sangat berprestasi tinggi. Mereka sangat produktif dan kreatif. Sebaliknya banyak orang yang santai-santai, bekerja ala kadarnya, malas-malas. Mereka acuh tak acuh dengan kesuksesan.

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses. Adalah suatu motivasi untuk berkinerja / berprestsi lebih baik, lebih efesien, lebih cepat, lebih berkualitas dari hari ke hari.

Orang yang motivasinya tinggi bukan berarti tidak pernah gagal. Tetapi bila gagal ia akan bangkit, bahkan berusaha lebih keras lagi. Sampai akhirnya sukses (Weiner, 1980 dalam Sri Esti Wuryani, 2002).

5. Pastikan Motivasi Berprestasi Anda Tinggi

Tanda-tanda orang yang memiliki dorongan kesuksesan tinggi :

a. Lebih suka dan puas terhadap prestasi hasil usaha sendiri
b. Sukses itu bukan karena nasib mujur, tetapi hasil perjuangan
c. Kegagalan bukan berarti sial, tetapi karena volume usahanya masih kurang
d. Mereka kreatif, lebih gigih, energik, lebih suka bertindak daripada berdiam diri, produktif, dan penuh inisiatif
e. Suka tantangan dan memilih tugas yang resikonya realistik sesuai kemampuan nyata yang dimiliki, yakni peluang berhasil dengan resiko gagalnya seimbang. Orang yang rendah motivasi berprestasinya akan memilih pekerjaan yang lunak, kecil resikonya tidak perlu banyak usaha. Atau sebaliknya memilih resiko super tinggi tanpa perhitungan. Jika gagal mencari-cari alasan
f. Selalu mengevaluasi dan mencari umpan balik untuk lebih giat lagi

6. Menumbuhkan Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi tidak dibawa sejak lahir, tetapi suatu proses yang dipelajari, dilatih, ditingkatkan, dan dikembangkan.

Berikut ini kiat-kiatnya :

a. Tetapkan tujuan (*goal setting*), yakin dan optimislah bahwa kita dapat berubah, bahkan kita memang harus berubah untuk mencapai titik maksimum

b. Susunlah target yang masuk akal. Saya harus meraih peningkatan dalam setiap kurun waktu, 2 atau 3 poin seminggu
c. Belajar menggunakan bahasa prestasi. Gunakanlah kata-kata optimistis misalnya “masih ada peluang lagi”. Jadikan konsep ini sebagai budaya berfikir, berbicara, berdialog, dan bertindak
d. Belajar sendiri cermat menganalisis diri. Masih adakah cara berfikir, perilaku, dan kebiasaan saya yang kurang menguntungkan
e. Perkaya motivasi. Kekayaan motivasi membuat kita tidak kehabisan pemasok daya penggerak. Fokuskan pada motivasi instrinsik (dalam diri). Sentuhan perasaan, fikiran, dan motivasi dari orang-orang terdekat juga dapat dimanfaatkan

GAYA BELAJAR

1. Apa itu Gaya Belajar?

Gaya belajar atau *learning style* sering diartikan sebagai karakteristik dan preferensi atau pilihan individu mengenai cara mengumpulkan informasi, menafsirkan, mengorganisasi, merespon, dan memikirkan informasi tersebut.

Gaya belajar merupakan kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, di sekolah, dan dalam situasi-situasi antar pribadi. Ketika anda sudah bisa mengenal gaya belajar Anda yakni bagaimana Anda menyerap dan mengolah informasi, maka Anda akan dapat menjadikan belajar dan berkomunikasi lebih mudah sesuai dengan gaya belajar Anda sendiri.

2. Mengapa Perlu Mengenali Gaya Belajar Anda Sendiri?

Pengenalan gaya belajar ini akan melahirkan orang-orang yang lebih efektif untuk belajar dengan cara berkelompok, bekajar secara sendiri-sendiri di kamar, belajar dengan cara berdiskusi, dan lain sebagainya. Gaya belajar dapat dibedakan menjadi tiga. *Pertama,* **gaya belajar visual;** yaitu gaya belajar yang lebih banyak menggunakan indra mata sebagai alat untuk menyerap informasi. *Kedua,* **Gaya belajar auditorial;** yaitu gaya belajar yang banyak menggunakan telinga sebagai alat untuk menyerap informasi yang masuk. *Ketiga* adalah **gaya belajar kinestetik,** yaitu gaya belajar yang lebih menekankan praktik langsung atas apa yang sedang dipelajari. Sebagai ilustrasi :

a. Orang-orang visual banyak mengikuti ilustrasi atau membaca instruksi sendiri.
b. Orang-orang auditorial lebih senang informasi itu dia dengarkan dari orang lain
c. Sementara orang-orang kinestetik lebih senang kalau dibiarkan mengerjakan sendiri atau praktik langsung.

3. Bagaimana Cara Mengetahui Gaya Belajar?

Untuk mengetahui sebagian dari ciri-ciri gaya belajar Anda, cobalah menyelesaikan lembar kerja yang tersedia di bawah ini..

Tipe Manakah Saya ?

Berikan tanda cek (√) pada angka 3 jika pernyataan sesuai dengan kebiasaan Anda, angka 2 jika ragu/tidak tahu, dan angka 1 jika tidak sesuai dengan kebiasaan Anda

No	Pernyataan	1	2	3
1	Teliti terhadap yang detail			
2	Mengingat dengan mudah apa yang dilihat			
3	Mempunyai masalah dengan instruksi lisan			
4	Tidak mudah terganggu dengan suara gaduh			
5	Pembaca cepat dan tekun			
6	Lebih suka membaca daripada dibacakan			
7	Lebih suka metode demonstrasi daripada ceramah			
8	Bila menyampaikan gagasan sulit memilih kata			
9	Rapi dan teratur			
10	Penampilan sangat penting			
Jumlah				
Total				

No	Pernyataan	1	2	3
1	Bicara pada diri sendiri pada saat bekerja			
2	Konsentrasi mudah terganggu oleh suara rebut			
3	Senang bersuara keras ketika membaca			
4	Sulit menulis, tapi mudah bercerita			
5	Pembicara yang fasih			
6	Sulit belajar dalam suasana bising			
7	Lebih suka music daripada lukisan			
8	Bicara dalam irama yang terpola			
9	Lebih suka gurauan lisan daripada membaca buku humor			
10	Mudah menirukan nada, irama, dan warna suara			
Jumlah				
Total				

No	Pernyataan	1	2	3
1	Berbicara dengan perlahan			
2	Menanggapi perhatian fisik			
3	Menyentuh orang untuk mendapat perhatian			
4	Banyak bergerak dan selalu berorientasi pada fisik			
5	Menggunakan jari sebagai penunjuk dalam membaca			
6	Banyak menggunakan isyarat tubuh			
7	Tidak bisa diam dalam waktu lama			
8	Menyukai permainan yang menyibukkan			
9	Selalu ingin melakukan sesuatu			
10	Tidak mudah mengingat letak geografi			
Jumlah				
Total				

Gaya belajar auditori : Gaya belajar yang banyak menggunakan telinga sebagai alat untuk menyerap informasi yang masuk

Gaya belajar visual : Gaya belajar yang lebih banyak menggunakan indra mata senagai alat untuk menyerap informasi

Gaya belajar kinestetik : Gaya belajar yang lebih menekankan praktik langsung atas apa yang sedang dipelajari

Contoh:

Jika skor anda:

Skor Auditori = 25

Skor visual = 12

Skor kinestetik = 10

Maka anda termasuk orang yang cenderung memiliki gaya belajar auditori, yang lebih senang mendapatkan informasi melalui ceramah-ceramah perkuliahan dari dosen, meskipun Anda harus didukung oleh kemampuan visual (skor 12) yang diperkaya dengan media gambar slide, potret, sketsa, dan diagram. Gaya belajar auditori Anda itu masih diperkaya dengan gaya belajar kinestetik (skor 10) yang lebih senanga mengerjakan praktik langsung.

MEMBACA EFEKTIF

1. Apa itu Membaca Efektif?

Membaca adalah sebuah keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang mahasiswa atau siapa saja yang mempunyai tugas mengumpulkan informasi dari bahan bacaan. Untuk dapat meningkatkan keterampilan ini, salah satu yang perlu diupayakan bersama adalah kecepatan membaca. Dalam membaca perlu diperhatikan semboyan da;am bahasa latin; *Non multa sed multum,* yang maknanya adalah hal terpenting dari membaca bukanlah jumlah buku yang telah dibaca, akan tetapi berapa banyak hasil yang diperoleh dari bacaan tadi.

Tujuan membaca adalah untuk memperoleh banyak pemahaman dari bacaan. Tidak ada gunanya dapat membaca dengan cepat akan tetapi tidak dapat memahami isi bacaan dengan memadai. Sebaliknya, apabila kita dapat membaca dengan pemahaman penuh, namun kecepatan bacaan kita sangat lambat, dapat dikatakan bahwa kita membaca dengan *tidak efisien*.

Oleh sebab itu, diperlukan keseimbangan yang baik antara kecepatan membaca dan pemahaman bacaan. Yang jelas, orang dengan kemampuan membaca cepat tidak berarti kemampuan memahaminya berkurang. Dengan latihan yang tekun dan terus menerus, kita akan mampu membaca cepat sekaligus memahami banyak. Apabila kita tidak lagi menanggapi kata demi kata dalam membaca, melainkan menanggapi kesatuan-kesatuan gagasan yang berarti, kecepatan membaca dan pemahaman bacaan kita akan meningkat. Dengan demikian, membaca efektif adalah bagaimana caranya kita agar bisa membaca dengan cepat dan memahami bacaan dengan baik.

2. Mengapa Membaca Efektif itu Penting?

Kegunaan membaca cepat di antaranya memperkecil pekerjaan fisik dan menyelaraskan pemahaman, meningkatkan motifasi, meningkatkan keaktifan, memperbesar kesempatan, dan meningkatkan kepuasan.

Membaca cepat diperlukan karena otak berpikir lebih cepat daripada kecepatan membaca, dan tidak diperlukan jika ingin mendengarkan kata-kata dalam benak kita, larena mata menerima informasi lebih cepat daripada telinga. Tujuan yang berbeda membutuhkan kecepatan membaca yang berbeda, dan membaca bukan untuk melihat setiap kata, tapi memahami makna materi.

Praktikkan dan latihlah diri Anda dalam membaca gar Anda dapat membaca dengan efektif dan efisien tanpa meninggalkan pemahaman yang seharusnya dimiliki dari setiap bacaan.

3. Bagaimana cara Membaca Efektif?

Untuk melihat bagaimana Anda membaca dan seberapa cepat bacaan Anda, dapat dilihat dalam membaca kalimat dibawah ini.

> *Mampu membaca cepat frase demi frase dan bukan kata demi kata diperoleh dengan tekun.*

Bagaimana anda membaca kalimat di atas? Apakah anda membaca dengan cara seperti di bawah ini?

> *Mampu / membaca / cepat / frase / demi / frase / dan / bukan / kata / demi / kata / diperoleh / dengan / tekun./*

Kalau anda membaca dengan cara seperti di atas, berarti anda termasuk *pembaca lambat*. Jika anda membaca dengan cara seperti di bawah ini; maka anda termasuk pembaca rata-rata atau sedang.

> *Mampu membaca / dengan cepat / frase demi frase / dan bukan / kata demi kata / diperoleh / dengan tekun./*

Sedangkan pembaca yang membaca seperti di bawah ini dianggap sebagai pembaca cepat.

> *Mampu membaca cepat / frase demi frase dan bukan kata demi kata / diperoleh dengan tekun./*

Secara teori, ada teknik-teknik membaca cepat yang banyak bisa dipelajari dan di praktikkan, yaitu *scanning* dan *skimming.* Secara umum, *scanning* diartikan sebagai membaca cepat untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam pikiran, tanpa harus membaca kata per kata dan mengabaikan kata-kata yang dianggap tidak relevan dengan pertanyaan. Cara seoerti ini dilakukan orang seperti ketika membaca kamus untuk mencari kata tertentu, atau membaca buku telpon yang hanya membaca sekilas dengan cepat.

Skimming mempunyai pengertian membaca dengan cepat untuk mendapatkan pengertian umum dari sebuah teks seperti mengetahui pengertian utama dalam suatu paragraph. Cara membaca *skimming:* membaca secepat mungkin, tidak bertele-tele, dan, selalu konsisten dengan apa yang mau dicari.

MENCATAT EFEKTIF

---

1. Apa itu Mencatat Efektif ?

Tidak dipungkiri bahwa membuat catatan dari sebuah bacaan atau ceramah, baik itu perkuliahan dosen atau yang lainnya, memerlukan keterampilan tertentu. Bagi mahasiswa, kemampuan untuk dapat mencatat dengan efektif merupakan keterampilan yang harus dimiliki agar belajar maksimal. Hal ini dimungkinkan karena dengan mencatat, seorang mahasiswa dapat menemukan poin-poin kunci dari buku, laporan, kuliah atau yang lainnya. Keterampilan mencatat harus dimiliki oleh setiap mahasiswa karena kemampuan otak untuk mengingat bacaan atau ceramah dari dosen sangatlah terbatas. Catatan akan membantu otak mengingat apa yang sudah didengar atau dibaca. Catatan yang efektif adalah catatan atau ringkasan yang dapat dibaca secara berulang-ulang dengan mudah sehingga dapat mengingatkan seseorang akan informasi yang pernah diperolehnya.

2. Mengapa Mencatat Efektif penting?

Secara tradisional, catatan atau ringkasan dibuat dalam bentuk *outline* yang umum dilakukan hanya berupa poin-poin penting dan beberapa penjelasannya. Catatan dengan bentuk *outline* tradisional ini biasanya dibuat berdasarkan pentingnya suatu topic atau poin dan diuraikan dengan poin-poin yang lebih kecil.

Pola catatan *outline* ini umumnya berbentuk seperti contoh berikut;

A- ……

1. ……
2. ……
3. ……

B- ……

1. ……
2. ……
3. ……

C- ……

1. ……
2. ……
3. ……

Catatan dengan bentuk *outline* seperti di atas dapat memakan tempat beberapa halaman sehingga kalau seseorang sedang membaca halaman dua misalnya, otomatis tidak bisa membaca catatan pada halaman satu, ini menjadi salah satu kelemahan dari catatan dalam bentuk *outline.* Di samping itu catatan dengan bentuk ini tidak mudah diingat, karena pada umumnya otak tidak dapat mengingat uraian-uraian dalam bentuk tulisan yang panjang.

3. Bagaimana cara Mencatat Efektif?

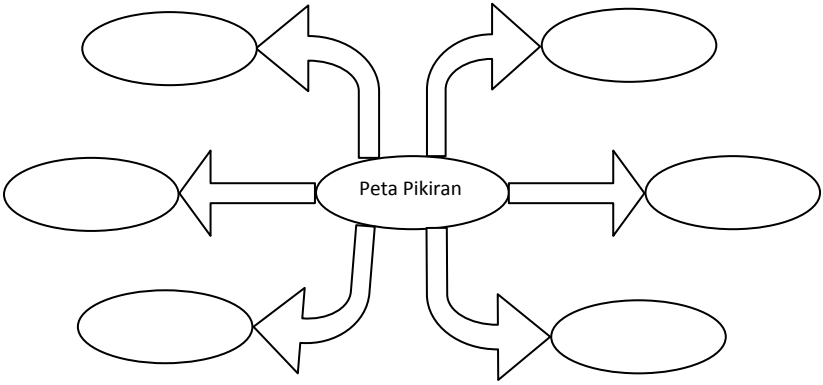
Dalam buku kecil ini akan diperkenalkan sebuah teknik mencatat yang lebih efektif yang hanya membuat poin-poin kunci dan dibuat dalam bentuk gambar atau diagram. Teknik ini biasa disebut dengan *peta pikiran* atau *mind map.*

Pada dasarnya peta pikiran adalah sebuah teknik pemanfaatan keseluruhan otak dengan menggunakan citra visual dan prasarana grafis lainnya untuk membentuk kesan (*Quantum Learning).* Sesuai dengan namanya, 'peta', pada dasarnya teknik ini meniru peta geografi yang sudah akrab bagi seorang pelajar. Untuk memahami teknik ini, lihatlah sebuah peta dan perhatikan gambarnya. Untuk peta propinsi, selalu digambarkan ibukota propinsi dengan tanda, biasanya lingkaran, yang jelas kemudian dari ibukota tersebut digambarkan jalan-jalan ke seluruh kabupaten dan kota yang ada di propinsi tersebut. Demikian juga dengan peta kabupaten, dari ibukota kabupaten, akan muncul garis-garis yang merupakan jalan menuju kecamatan-kecamatan yang ada di wilayahnya. Demikian pula peta

pikiran, setiap poin kunci ditulis kemudian dihubungkan dengan topic utama dengan garis.

Dengan gambaran tentang peta geografis tadi, kita bisa memetakan informasi-informasi penting dari buku, makalah, kuliah atau yang lainnya hanya dalam satu halaman kertas. Inilah salah satu kelebihan peta pikiran. Peta pikiran tidak hanya terdiri dari satu atau dua bentuk, pembelajar bisa membuat bentuk-bentuk sesuai kreativitas mereka. Berikut ini bentuk pola yang dapat digunakan.

Contoh bentuk kerangka *mind map*



Bentuk-bentuk peta pikiran atau *mind map* ini tidak ada batasnya, sesuai dengan keinginan dan kreasi pembuatnya. Peta pikiran ini dapat juga dibuat tanpa membuat lingkaran untuk setiap kata kunci.

MENULIS EFEKTIF

---

1. Apa itu Menulis Efektif ?

Menulis adalah keseluruhan kemampuan untuk mengungkapkan gagasan atau ide dan kemudian menyampaikannya dalam kemasan “tulisan” atau rangkaian kata-kata untuk dipahami oleh khalayak pembaca. Terdapat empat unsure pokok dalam kegiatan menulis; yaitu: gagasan, pengungkapan, tatanan dan bahasa. Tulisan yang baik karenanya merupakan hasil dari –paling tidak- praktik empat unsure pokok menulis tadi.

Menulis merupakan kebalikan dari membaca. Keduanya berbeda. Membaca merupakan aktivitas pikiran untuk memahami gagasan yang dikemukakan orang lain dalam tulisan-tulisannya, sedangkan menulis adalah aktivitaspikiran untuk mengungkapkan gagasan secara tertulis untuk dipahami orang lain. Selain itu, membaca berarti memahami suatu naskah yang telah ditulis oleh penulis, sedangkan menulis berarti mewujudkan suatu naskah untuk dipahami oleh pembaca. Namun demikian, membaca dan menulis merupakan seperangkat keterampilan komplementer yang terpusat pada suatu naskah dan keduanya merupakan aktivitas pikiran yang melibatkan perhatian relative serius.

Dengan demikian, suatu naskah yang merupakan hasil dari idea tau gagasan seseorang dapat disebut sebuah tulisan, atau sebagian menyebutnya karangan. Sehingga ada yang mengatakan bahwa menulis adalah sama dengan mengarang, unsure-unsur pokoknya pun sama, yaitu: gagasan, pengungkapan, tatanan dan bahasa.

2. Mengapa Menulis Efektif itu Penting?

Keterampilan menulis merupakanunsur penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa, di samping keterampilan membaca efektif dan mencatat efektif. Sebab dalam konteks pembelajaran di perguruan tinggi, seorang mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mahir membaca dan mencatat –*dua hal yang menjadi tugas-tugas pembelajaran di sekolah menengah,* tetapi juga menuangkan ide, gagasan, dan pikiran dalam tulisan. Dengan kata lain, hasil bacaan teks idealnya dituangkan ke dalam satu tulisan. Oleh karena itu, keterampilan menulis tugas perkuliahan ataupun kemungkinan mencari nafkah seperti menulis artikel di media massa.

3. Bagaimana cara Menulis Efektif ?

Kegiatan menulis berawal dari suatu gagasan yang diekspresikan ke luar dari pikiran melalui bahasa tulis dengan tatanan bahasa yang baik. Tatanan yang baik mengandung pengertian bahwa gagasan atau ide tadi disusun secara tertib, rapid an di urutkan secara runtut, dan disajikan dengan jelas. Sebab hanya dengan cara demikianlah, suatu tulisan beserta gagasan-gagasan dan pesannya benar-benar dipahami oleh pembaca. Suatu tulisan berawal dari ekspresi pikiran, ide dan gagasan dalam kata-kata terlebih dahulu. Kata-kata, bagaimanapun sederhananya, merupakan ungkapan atau ekspresi dari gagasan dan ide seseorang. Tanpa kata-kata, sulit bagi siapapun untuk menangkap dan mengerti berbagai gagasan yang terdapat dalam pikiran seseorang.

Ragam kata tadi kemudian dirangkai menjadi suatu *kalimat* dengan pola yang benar; subjek, predikat, obyek, dan berbagai macam keterangan. Kalimat inilah yang sebenarnya merupakan satuan terkecil dari suatutulisan yang secara sempurna mengungkapkan gagasan seseorang. Karenanya, setiap kalimat perlu disusun secara cermat dan runtut menggunakan kata-kata yang tepat agar gagasan yang terkandung di dalamnya menjadi jelas. Kalimat-kalimat yang bersifat kabur, bermakna

ganda, atau *ngelantur* hendaknya dihindari karena akan membuat tulisan tidak jelas.

Beberapa kalimat membentuk *alinea* atau paragrap. Alinea adalah sebuah satuan pemikiran suatu tulisan. Ide atau gagasan yang sederhana biasanya tertuang dalam satu alinea atau paragraph. Satu alinea biasanya mencakup hanya satu pokok pikiran atau pikiran utama. Suatu kalimat yang memuat pikiran utama disebut kalimat pokok, sedangkan kalimat-kalimat lainnya hanyalah sebagai penjelas, pendukung, penegas, atau contoh dari pikiran utama tadi. Selanjutnya, idea tau gagasan yang lebih luas tertuang dalam beberapa paragraph yang terdiri dari paragraph pendahuluan, paragraph-paragrap pendukung, dan paragraph kesimpulan.

Sebuah tulisan stsu ksrys tulis pada prinsipnya adalah serangkaian alinea yang berkesinambungan dari alinea awal sampai alinea akhir dengan kalimat-kalimat yang jelas dan lengkap. Satuan-satuannya diwujudkan dalam alinea-alinea, sedangkan satuan-satuan tulisannya diwujudkan dalam kata-kata. Dalam tulisan yang panjang seperti buku teks, masih dapat dilakukan pengelompokan ke dalam kelompok yang lebih besar, seperti bagian dan bab. Namun demikian tulisan apapun, baik panjang maupun pendek merupakan rangkaian secara sistematis dari kata, kalimat, alinea (paragraph), bab sampai bagian.

BELAJAR DI LINGKUNGAN SEKOLAH YANG BARU

A. Penyusaian Diri terhadap Lingkungan Belajar yang Baru

Setiap memasuki lingkungan yang baru kita pasti akan merasa asing, karena belum mengenalya, sering merasa bingung, malu takut serta ragu-ragu, banyak ditemukan hal-hal yang baru yang tidak ditemukan pada waktu sekolah di SD/MI. Ada pribahasa yang mengatakan "kalau tak kenal maka tak sayang" ini berarti kita harus mengenal lingkungan yang baru supaya dapat menyayangi atau merasa senang. Kalu kita sayang dan merasa senang maka kita kan betah tinggal di dalam sekolah yang baru sehingga kita dapat bermain dengang gembira, belajar dengan tenang dan dapat meraih prestasi yang optimal.

Untuk itu kita harus mengenal dan memahami segala sesuatu yang ada dilingkungan sekolah baru yang baru kita masuki, antara lain :

1. Mata pelajaran yang ada di SMP, antara lain;
    a. Pendidikan Agama
    b. PPKn
    c. Bahasa dan Sastra Indonesia
    d. Bahasa Inggris
    e. Bahasa Daerah
    f. Matematika
    g. IPA, antara lain : Biologi dan Fisika
    h. IPS, antara lain : Sejarah, Geografi, Ekonomi
    i. Pendidikan Kesenian
    j. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
    k. Ketrampilan/Teknologi Informasi dan Komunikasi
    l. Keterampilan Elektronika.
    m. Mulok (Muatan Lokal)

2. Guru-guru yang Mengajar
3. Ruang Perpustakaan
4. Ruang Laborat
5. Kamar Mandi / WC
6. Ruang Kepala Sekolah,TU, Guru dan BK
7. Teman-teman satu kelas.

Di SMP selain guru mata pelajaran, ada juga guru khusus yang membimbing siswa apabila menemui kesulitan atau problem dalam belajar, bergaul dan juga membantu siswa dalam mengembangkan bakat minat yang dimilikinya, guru tersebut adalah guru bimbinga/konselor sekolah. Di setiap kelas di SMP terdapat guru yang bertanggung jawab mengurus dan mengawasi kelasnya, juga berfungsi sebagai pengganti orang tua di sekolah, yang disebut nama wali kelas.

Di sekolah yang baru kita akan mempunyai teman-teman yang berasal dari SD/MI lain, juga kakak kelas VIII dan 3, sebaiknya kita harus bisa bergaul dengannya. Selain itu ada juga kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang disebut dengan ekstrakurikuler, seperti : pramuka (wajib untuk kelas VII), PMR, PKS, Kesenian, Bela diri, Keagamaan, kita bebas memilih kegiatan tersebut sesuai dengan bakat dan minat atau hobi kita masing-masing.

B. Belajar Menyesuaikan Diri dengan Lingkungan Sekolah Baru

Salah satu aspek keberhasilan seseorang dalam belajar di lingkungan yang baru, adalah harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang akan ditempati. Agar bisa belajar dengan baik dan supaya bisa mencapai hasil belajar yang optimal. Dengan belajar menyesuaikan diri dengan komponen-komponen sekolah di lingkungan yang baru, maka harapannya para siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Adapun sekolah merupakan tempat terjadinya proses kegiatan belajar mengajar.

Keberhasilan belajar di sekolah, selain harus belajar menyesuaikan diri dengan komponen-komponen lingkungan sekolah, juga sangat tergantung diri cara belajar yang harus dilakukan oeh siswa, berikut ini ada beberapa cara belajar di Sekolah, antra lain :

1. Persiapan belajar dalam mengikuti KBM

   Dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, maka siswa sebaiknya melakukan :

   a. Doa, sebelum pelajaran dimulai, agar diberi kemudahan dalam mengikuti pelajaran.
   b. Menyiapkan diri sebelum guru masuk kelas, seperti menyiapkan buku dan alat-alat tulis.
   c. Memperhatikan dan mendengarkan penjelasan guru mengenai pelajaran sedang dibahas dengan penuh konsentrasi sehingga dapat memahami dan mengert dengan mudah.
   d. Bertanya kepada guru bila belum jelas ata belum mengerti
   e. Mencatat hal-hal yang penting
   f. Diskusikan dengan teman-teman materi yang dipelajari, sehingga memperoleh pemahaman dan kesamaan pendapat.
   g. Membuat kesimpulan diri materi pelajaran yang dibahas.

2. Belajar Mandiri

   Belajar mandiri adalah proses belajar yang dilakukan oleh siswa sendiri, tanpa harus disuruh orang lain. Dengan membahas materi pelajaran yag ada dibuku-buku pelajaran atau modul, paket, pada jam-jam kosong, serta mendapat tugas-tugas dari guru atau guru paket. Belajar mandiri dapat dilakukan di sekolah maupun di rumah, dari hasil belajar mandiri siswa akan mampu berbuat suatu kesimpulan dan menyelesaikan tugas-tugas dari guru.

3. Belajar Kelompok

Belajar kelompok merupakan kegiatan belajar bersama-sama antara beberapa siswa salam satu kelompok, untuk membahas materi pelajaran yang diberikan atau ditugaskan oleh gurunya. Anggota kelompok sebaiknya antara tiga sampai enam orang siswa, agar tidak terlalu, ramai, dan dapat membahas materi pelajaran dengan baik. Dalam kegiatan belajar kelompok biasanya diadakan diskusi kelompok yaitu membahas persoalan tertentu secara bersama-sama dengan menampung berbagai pendapat dari masing-masing anggota kelompok, kemudian diambil suatu kesimpulan atau hasil pendapat kelompok. Contoh salah satu cara belajar kelompok antara lain :

a. Menentukan anggota dan jumlahnya.
b. Menentukan topik dan membaca buku / modul pelajaran bersama-sama
c. Merangkun/meringkas materi pelajaran
d. Mengerjakan tugas-tugas/latihan-latihan bersama
e. Mengadakan tanya jawab, satu siswa bertanya kepada siswa lainnya member jawaban dan dapat dilakukan secara bergantian.
f. Mengadakan tanya jawab, membahas pokok-pokok persoalan tersebut diatas kemudian menampung berbagai pendapat dari anggota kelompok kemudian membuat kesimpulan.

CARA MERAIH PRESTASI DI SEKOLAH

Ada banyak hal yang dapat kita lakukan agar kita dapat berprestasi di sekolah. Mulai dari persiapan diri dalam menghadapi pelajaran, pengaturan waktu sampai dengan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dalam belajar. Kalau kita mau meraih sukses di sekolah, kita harus mau menyiapkan diri sebaik-baiknya dalam menghadapi pelajaran, baik persiapan yang dilakukan di rumah maupun di sekolah. Berikut ini 10 cara penting yang dapat kamu lakukan untuk meningkatkan prestasi di sekolah (***www.duniabelajar.com***) :

1. **Jadilah seorang pemimpin. Latihlah rasa tanggung jawabmu.**
   Apabila guru meminta bantuanmu untuk mengerjakan sesuatu misalnya membersihkan kelas, jangan ragu untuk menerimanya. Ajak beberapa teman kelas dan pimpinan mereka untuk membersihkan kelas bersama-sama.

2. **Mendengarkan penjelasan guru dengan baik.**
   Jawablah setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru apabila kamu mengetahui jawabannya. Jangan menunggu guru untuk memanggil kamu untuk menjawab pertanyaan.

3. **Jangan malu untuk bertanya.**
   Selalu ajukan pertanyaan kepada guru apabila tidak mengerti tentang sesuatu hal.

4. **Kerjakan Pekerjaan Rumah (PR) dengan baik, jangan selalu mencari alasan untuk tidak mengerjakannya.**
   Jangan malas mengerjakan PR dengan alasan lupa atau menunda-nunda mengerjakannya. Enak kan kalau kita cepat mengerjakan PR, jadi masih punya banyak waktu untuk bermain dan nonton TV deh!

5. **Setiap pulang dari sekolah, selalu mengulang pelajaran yang tadi diajarkan.**

   Nanti sewaktu ada ulangan jadi tidak banyak yang harus dipelajari! Asyik!

6. **Cukup istirahat, makan dan bermain.**

   Semuanya dilakukan secara berimbang. Setelah pulang sekolah, kita sering ingin cepat-cepat bermain dan melupakan segala hal penting lainnya, contohnya makan dan istirahat. Padahal setelah seharian di sekolah, tak terasa badan kita membutuhkan masukan energi tambahan yang bisa didapatkan dari istirahat dan makanan yang kita makan. Oleh karenanya kita harus dapat membagi waktu untuk makan, istirahat dan bermain. Kalau semuanya dilakukan dengan baik, badan jadi segar setiap hari! Jadi tidak sering mengantuk di kelas!

7. **Banyak berlatih pelajaran yang kurang disuka.**

   Apabila kamu tidak menyenangi suatu mata pelajaran, contohnya matematika, maka banyak-banyaklah berlatih, mengikuti kursus atau belajar berkelompok dengan teman. Sehabis belajar bisa bermain dan menambah teman baru di tempat kursus. Selain itu, siapa tahu dari kurang menyukai matematika, kalian malahan menyukainya.

8. **Ikutilah kegiatan ektrakurikuler yang kamu senangi.**

   Cari tahu kegiatan apa yang cocok dan kamu suka. Contohnya apabila kalian suka pelajaran tae kwon do, cobalah untuk mengikuti kursus dari kegiatan tersebut, sehingga selain belajar pelajaran-pelajaran yang diajarkan di sekolah, kalian juga dapat mendapatkan pelajaran tambahan di luar sekolah.

9. Cari seorang pembimbing yang baik.

Orangtua adalah pembimbing yang terbaik selain guru. Apabila ada yang kurang jelas dari keterangan guru di sekolah, kalian dapat menanyakan hal tersebut kepada orang tua. Selain itu, kalian juga dapat belajar dari teman yang berprestasi.

10. Jangan suka mencontek teman.

Kalau mencontek, kamu bisa bodoh karena tidak berpikir sendiri. Lagipula belum tentu, teman yang kamu contek itu menjawab pertanyaan dengan benar. Belum lagi kalau ketahuan guru dan teman lain, malu kan? Kalau kamu rajin belajar, pasti bisa menjawab semua pertanyaan dengan benar sehingga ulangan dapat nilai baik.

BELAJAR EFEKTIF

Langkah Belajar Efektif

Belajar merupakan aktivitas rutin bagi mereka yang masih menyAndang status sebagai pelajar, meskipun sebenarnya belajar harus dilakukan sepanjang hayat oleh siapa saja.

Siapa pun tentu ingin sukses dalam belajar. Namun sudahkah cara belajar yang Anda gunakan selama ini efektif sekaligus menyenangkan? *Stevent R. Covey* dalam bukunya berjudul ***Seven Habits of Highly Effective People*** memaparkan tujuh langkah yang bisa Anda kembangkan untuk mendapatkan belajar yang efektif.

a. Bertanggung jawab atas dirimu sendiri. Tanggung jawab merupakan tolok ukur sederhana di mana kamu sudah mulai berusaha menentukan sendiri prioritas, waktu dan sumber-sumber terpercaya dalam mencapai kesuksesan belajar.
b. Pusatkan dirimu terhadap nilai dan prinsip yang kamu percaya. Tentukan sendiri mana yang penting bagi dirimu. Jangan biarkan teman atau orang lain mendikte kamu apa yang penting.
c. Kerjakan dahulu mana yang penting. Kerjakanlah dulu prioritas-prioritas yang telah kamu tentukan sendiri. Jangan biarkan orang lain atau hal lain memecahkan perhatianmu dari tujuanmu.
d. Anggap dirimu berada dalam situasi *"co-opetition"* (Bukan situasi *"win-win"* lagi). *"Co-opetition"* merupakan gabungan dari kata "cooperation" (kerja sama) dan "competition" (persaingan). Jadi, selain sebagai teman yang membantu dalam belajar bersama dan banyak memberikan masukkan/ide baru dalam mengerjakan tugas, anggaplah dia sebagai sainganmu juga dalam kelas. Dengan begini, kamu akan selalu terpacu untuk melakukan yang terbaik (*do your best*) di dalam kelas.

e. Pahami orang lain, maka mereka akan memahamimu. Ketika kamu ingin membicarakan suatu masalah akademis dengan gurumu, misalnya mempertanyakan nilai matematika atau meminta dispensasi tambahan waktu untuk mengumpulkan tugas, tempatkan dirimu sebagai guru tersebut. Nah, sekarang coba tanyakan pada dirimu, kira-kira argumen apa yang paling pas untuk diberikan ketika berada dalam posisi guru/dosen tersebut.
f. Cari solusi yang lebih baik. Bila kamu tidak mengerti bahan yang diajarkan pada hari ini, jangan hanya membaca ulang bahan tersebut. Coba cara lainnya. Misalnya, diskusikan bahan tersebut dengan guru/dosen pengajar, teman, kelompok belajar atau dengan pembimbing akademismu. Mereka akan membantumu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik.
g. Tantang dirimu sendiri secara berkesinambungan. Dengan cara ini, belajar akan terasa mengasyikkan, dan mungkin kamu mendapatkan ide-ide yang cemerlang

2. Waktu Belajar yang Efektif

Tiap orang pasti punya cara yang berbeda-beda untuk belajar. Ada yang sukanya hanya belajar kalau di sekolah saja, ada juga yang di sekolah tidak memperhatikan guru mengajar, jadi terpaksa di rumah belajar mati-matian. Situasi dan kondisi lingkungan sekitar kita juga turut menentukan waktu belajar yang tepat. Kalau rumah kita dekat dengan pabrik yang berisik di siang hari, berarti waktu yang baik untuk belajar adalah malam hari ketika sedang sepi. Tetapi kalau rumah dekat dengan tempat hiburan malam maka belajar pagi atau sore adalah waktu yang tepat digunakan untuk belajar. Waktu yang paling bagus untuk belajar lebih baik menyesuaikan dengan mood dan toleransi tubuh kita. Kalau kita jam 8 malam sudah terasa mengantuk sebaiknya belajar sore atau selepas maghrib. Kalau mood lagi tidak asyik sebaiknya jangan memaksakan untuk belajar karena belajarnya bisa sia-sia. Tapi jangan jadikan mood yang jelek sebagai alasan untuk tidak blajar. Belajar juga tidak harus di rumah sendirian tetapi bisa ikut bimbingan belajar atau belajar kelompok dengan

teman-teman. Belajar juga harus dibatasi waktunya, karena kita juga butuh hiburan. Usahakan istirahat belajar setelah satu atau dua jam untuk sekedar cari angin, makan cemilan, main gitar, nonton film kartun, ngobrol dengan teman atau keluarga, dsb.

Jadi waktu belajar memang tidak bisa ditentukan sama untuk semua orang karena banyak sekali faktor yang menentukan. Tetapi pada intinya jangan memporsir balajar sambil begadang karena hasilnya tidak akan maksimal dan cenderung memperlemah pertahanan tubuh kita sehingga akan mudah terserang berbagai penyakit.

2. Gaya Belajar Efektif

Setiap orang pasti mempunyai cara atau gaya belajar yang berbeda-beda. Banyak gaya yang bisa dipilih untuk belajar secara efektif. Berikut menjelaskan tujuh gaya belajar yang mungkin beberapa diantaranya :

a. Belajar dengan kata-kata

Gaya ini bisa kita mulai dengan mengajak seorang teman yang senang bermain dengan bahasa, seperti bercerita dan membaca serta menulis. Gaya belajar ini sangat menyenangkan karena bisa membantu kita mengingat nama, tempat, tanggal, dan hal-hal lainya dengan cara mendengar kemudian menyebutkannya.

b. Belajar dengan pertanyaan

Bagi sebagian orang, belajar makin efektif dan bermanfaat bila itu dilakukan dengan cara bermian dengan pertanyaan. Misalnya, kita memancing keinginan tahuan dengan berbagai pertanyaan. Setiap kali muncul jawaban, kejar dengan pertanyaan, hingga didapatkan hasil akhir

c. Belajar dengan gambar

Ada sebagian orang yang lebih suka belajar dengan membuat gambar, merancang, melihat gambar, slide, video atau film. Orang yang memiliki kegemaran ini, biasa memiliki kepekaan tertentu dalam menangkap

gambar atau warna, peka dalam membuat perubahan, merangkai dan membaca kartu.

d. Belajar dengan musik

Detak irama, nyanyian, dan mungkin memainkan salah satu instrumen musik, atau selalu mendengarkan musik. Ada banyak orang yang suka mengingat beragam informasi dengan cara mengingat notasi atau melodi musik. Ini yang disebut sebagai ritme hidup. Mereka berusaha mendapatkan informasi terbaru mengenai beragam hal dengan cara mengingat musik atau notasinya yang kemudian bisa membuatnya mencari informasi yang berkaitan dengan itu. Misalnya mendegarkan musik jazz, lalu tergeliik bagaimana lagu itu dibuat, siapa yang membuat, dimana, dan pada saat seperti apa lagu itu muncul.

e. Belajar dengan bergerak

Gerak manusia, menyentuh sambil berbicara dan menggunakan tubuh untuk mengekspresikan gagasan adalah salah satu cara belajar yang menyenangkan. Mereka yang biasanya mudah memahami atau menyerap informasi dengan cara ini adalah kalangan penari, olahragawan. Jadi jika Anda termasuk kelompok yang aktif, tak salah mencoba belajar sambil tetap melakukan beragam aktivitas menyenangkan seperti menari atau berolahraga.

f. Belajar dengan bersosialisasi

Bergabung dan membaur dengan orang lain adalah cara terbaik mendapat informasi dan belajar secara cepat. Dengan berkumpul, kita bisa menyerap berbagai informasi terbaru secara cepat dan mudah memahaminya. Dan biasanya, informasi yang didapat dengan cara ini, akan lebih lama terekam dalam ingatan.

g. Belajar dengan Kesendirian

Ada sebagian orang yang gemar melakukan segala sesuatunya, termasuk belajar dengan menyepi. Untuk mereka yang seperti ini, biasanya suka tempat yang tenang dan ruang yang terjaga privasinya. Jika Anda termasuk yang seperti ini, maka memiliki kamar pribadi akan sangat membantu Anda bisa belajar secara mandiri.

---

10 TIPS KIAT BELAJAR EFEKTIF DAN SMART

---

1. Belajar tidak hanya menghafal, tapi juga memahami
   Meski kamu sudah hafal semua pelajaran, tapi kamu juga harus paham sama pelajarannya. Sebelum menghafal kamu harus memahami garis besar materi pelajaran terlebih dahulu.
2. Membaca adalah kuncinya
   Baca kembali pelajarannya 2x sehari sebelum dan sesudah Bapak/Ibu Guru menerangkan. Dijamin kamu tidak akan lupa sama materi pelajarannya.
3. Catatlah pokok-pokok pelajarannya
   Buat kesimpulan/catat hal yang penting dari pelajaran yang sudah diterangkan.
4. Hafalkan kata-kata kuncinya
   Tiap hari kamu menghafal materi pelajaran yang banyak, biar mudah mengingatnya buat kata kunci tiap hafalannya.
5. Pilih waktu belajar yang tepat
   Biar belajarnya enak, badan tetap fit maka pagi hari sebelum berangkat sekolah adalah waktu yang pas untuk berkonsentrasi belajar, sekalian bangun tidur pagi
6. Ciptakan suasana belajar yang nyaman dan mengasyikan, bisa sambil dengerin music atau cari tempat yang nyaman meskipun tidak harus di kamar.
7. Membuat kelompok belajar
   Kalau bosan belajar sendiri, ajaklah teman-teman belajar bareng, nggak usah banyak (4-5 orang) dijamin suasana belajar jadi lebih seru dan mengasyikan.
8. Belajar dengan praktik langsung
   Kerjakan soal-soal biar bisa mengukur sejauh mana kemampuanmu, kalau ada yang belum ngerti, tanyakan langsung Bapak/Ibu guru.
9. Kembangkan materi pelajaran yang sudah diajarkan

Kamu harus lebih kritis dan tertantang dengan soal-soal latihan yang baru

10. Belajar juga perlu istirahat
    Belajra keras boleh saja, tetapi badan perlu istirahat untuk melemaskan badan dan pikiran. Percuma saja memaksakan belajar dalam kondisi tidak fit.

CARA-CARA BELAJAR DIRUMAH

Setelah kita mempelajari cara belajar di sekolah perlu pula kita pelajari dan pahami cara belajar di rumah, mengingat belajar dirumah waktunya jauh lebih banyak dibandingkan dengan waktu belajar di sekolah yang terbatas. Belajar dirumah bisa diatur sesuai dengan situasi dan kondisi serta kemampuan kita.

Namun sebaiknya perlu kita perhatikan beberapa hal penting sebagai berikut :

1. **Mengatur waktu belajar**

   Cara mengatur waktu belajar dirumah sangat penting. Keteraturan belajar merupakan langkah utama keberhasilan, untuk itu buatlah rencana belajar sesuai dengan waktu sekolah anda, misalnya Anda sekolah siang hari, maka malam hari digunakan untuk mengerjakan PR dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru tadi siang. Kalau masih ada waktu baca catatan pelajaran tadi siang mumpung masih hangat dalam ingatan supaya lebih dikuasai. Besuk pagi digunakan untuk menyiapkan dan menghafal pelajaran besuk siang.

2. **Mengulang Pelajaran atau Menghafal**

   Menghafal atau mengulang pelajaran dapat dilakukan dengan cara membaca dan menyimak buku pelajaran, terutama bahan-bahan pelajaran yang ada dibuku yang akan dibahas besuk disekolah.

   Berikut ini beberapa cara menghafal :

   - Memahami tujuan materi pelajaran yang dihafal
   - Mengatur waktu menghafal, karena otak memiliki keterbatasan
   - Menghafal dilakukan secara terus menerus dan disiplin
   - Ciptakan suasana tenang, karena dengan suasana tenang kita dapat menghafal dengan baik
   - Bila ada kata-kata / kalimat yang sulit dihafal, dibaca dengan suasana nyaring berulang-ulang

- Istilah bahasa latin hendaknya dibaca berulang-ulang sampai hafal menulis dan mengucapkannya
- Rumus-rumus, simbul-simbul dan logaritma dalam Matematika dan IPA harus sering diterapkan dalam latihan, sehingga akhirnya dikuasai dan hafal.

3. Membuat Ringkasan

Dalam belajar dirumah selain mengatur waktu belajar dan mengahafal pelajaran kita juga perlu membuat ringkasan.

Beberapa cara membuat ringkasan antara lain :

- Menandai pada hal yang dianggap pokok atau penting dari bahan pelajaran yang dibaca, dengan menggaris bawahi.
- Membuat kerangka ringkasan / bagan berdasarkan hal – hal yang telah ditandai tersebut agar memperoleh gambaran secara keseluruhan

4. Membaca dengan Baik

Membaca bukan merupakan suatu pelajaran yang pasif, tapi perlu usaha untuk dapat memahami dan mengerti apa yang dibaca. Karena itu dalam membaca perlu ada suatu cara / metode yang tepat, seperti berikut ini :

- Bacalah secara keseluruhan dari kalimat permulaan sampai bagian akhir, kemudian baca ulang bagian-bagian pokok
- Membuat pertanyaan-pertanyaan sendiri, guna lebih memahami isi bacaan
- Mengadakan diskusi pribadi, berdialog dengan pikiran sendiri
- Menguji seberapa jauh hal-hal yang telah dibaca itu masih ada dalam ingatan dengan jawab atau dengan mengerjakan latihan.

5. Mengerjakan Latihan latihan dan PR serta tugas yang diberikan guru di sekolah untuk diselesaikan di rumah

Tulislah dalam format di bawah ini dengan menggunakan tanda cek (√) pada kolom ”**ya**” serta ”**tidak**” serta ”**alasannya**” mengenai cara belajarmu di sekolah!

No	Kegiatan	ya	tidak	alasan
1.	Membuat jadual belajar			
2.	Belajar sesuai jadual			
3.	Mempersiapkan buku pelajaran dan catatan yang akan dipelajari			
4.	Menyelesaikan tugas-tugas dan latihan			
5.	Mengulang pelajaran / menghafal secara teratur			
6.	Belajar dengan penuh konsentrasi			
7.	Belajar baru dilakukan apabila ada ulangan			
8.	Senantiasa membuat ringkasan hasil belajar / dari membaca buku pelajaran			

BELAJAR EFEKTIF MELALUI REFLEKSI BELAJAR

Kemampuan kita merefleksikan diri terhadap proses belajar akan menjadikan kita sebagai pembelajar yang mandiri. Karakteristik utama dari pembelajar mandiri adalah memiliki kemampuan untuk melakukan refleksi terhadap belajar. Reflection memiliki arti refleksi dan memikirkan secukupnya (kamus bahasa inggris). Dengan kata lain, refleksi belajar adalah upaya menggambarkan, membayangkan keberlangsungan belajar yang selama ini tengah dijalani. Untuk kemudian dipantulkan kembali ke dalam diri, menjadi media evaluasi serta koreksi menuju proses belajar yang lebih baik lagi.

Salah satu karakteristik proses refleksi itu ditandai dengan adanya perubahaan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan perencanaan. Perubahaan tersebut dilakukan secara kognitif, afektif dan psikomotorik. Agar refleksi belajar lebih terarah, maka ada dua hal yang harus dilakukan. Pertama, membuat rencana kemajuan pribadi. Kedua, mengajukan pertanyaan reflektif. Namun begitu, kita sangat membutuhkan good will (niat baik) dan kontinuitas, bila kita ingin prose situ mejadi kebiasaan yang efektif dan membantu belajar kita.

Pertanyaan Reflektif

Agar refleksi belajar lebih terarah dan terukur kita perlu membuat stimulus (rangsangan) berupa pertanyaan-pertanyaan yang membangkitkan kesadaran dan menstimulus refleksi pengalaman belajar kita. Namun tidak hanya sebatas bertanya, kita pun perlu menuliskannya di dalam buku atau catatan pribadi. Karena bisa jadi, catatan itu akar memberikan inspirasi serta ide-ide segar dan brilian bagi Anda. Selain itu, ide-ide tersebut harus dicoba dan diusahakan untuk direalisasikan. Beberapa pertanyaan stimulus yang dapat dituliskan dalam catatan untuk membangkitkan kesadaran dan menstimulus refleksi pengalaman belajar kita adalah sebagai berikut :

1. Apa itu sukses ?

   Tuliskan definisi sukses menurut Anda dan bandingkan dengan definisi beberapa pakar yang Anda temuai di buku atau diktat selama ini. Ambil, dan ambillah beberapa poin kunci yang mudah Anda rekam di otak Anda.

2. Apakah factor-faktor sukses ?

   Tuliskan factor-faktor yang membuat Anda bisa sukses. Baik factor dari dalam maupun dari luar diri Anda. Kemudian ukurlah dan timbanglah hal mana yang menjadikan Anda menjadi orang sukses. Pada proses ini Anda bisa mencontek dari kebiasaan dan perjalanan hidup orang-orang sukses atau orang-orang yang Anda kagumi. Walaupun tentu harus Anda sesuaikan dengan kondisi Anda sendiri.

3. Beberapa sukses yang pernah saya dapatkan ?

   Ingatlah-ingatlah dan catat sukses Anda dari yang kecil atau sederhana sampai pada sukses besar yang telah Anda raih. Jangan hanya berpatokan pada indicator fisik seperti kuantitas barang, angka ataupun jumlah uang. Tapi perhatikan pula hal-hal non fisik apa yangs ecara kualitatif bisa menjadi Anda sukses.

4. Beberapa sukses yang akan saya capai ?

   Tuliskan, kalau perlu dengan tinta merah atau spidol besar seberapa besar kesuksesan yang akan Anda raih dan inginkan. Kehidupan macam apa yang akan raih, kesuksesan apa yang ingin Anda capai, prestasi setinggi apa yang ingin Anda rengkuh, dan keberhasilan macam aman yang Anda dambakan.

5. Apa yang sudah saya siapkan untuk sukses ?

   Maka, ketika Anda telah menuliskan kesuksesan, prestasi, keberhasilan dan kehidupan yang Anda inginkan. Ukurlah dengan jujur terhadap diri dan hati nurani Anda sendiri. Apa persiapan yang telah dan akan Anda lakukan. Dan sejauh mana persiapan itu sedang Anda kerjakan

6. Apakah saya sudah mengetahui kelemahan dan kelebihan saya untuk mencapai sukses tersebut.

   Tuliskan potensi-potensi positif dan potensi-potensi negative yang Anda rasakan berpengaruh terhadap kesuksesan Anda. Kalau perlu

mintalah masukan dari teman-teman, orang-orang dekat, keluarga Anda.

7. Apakah saya sudah memiliki strategi belajar yang cocok untuk meraih suskes-sukses tersebut.

   Pikirkan strategi efektif dan efisien yang akan Anda terapkan dalam mencapai kemajuan itu. Anda bisa mencontek dan meniru orfang lain. Namun, Tuhan telah menciptakan manusia memiliki keunikan-keunikan tertentu, karena itu akan lebih mudah jika Anda menemukan dan meng *create* sendiri strategi yang akan Anda gunakan

8. Dapatkan saya menemukan pola terhadap kesuksesan saya ?

   Menemukan pola-pola dalam kemajuan pribadi dalam meraih sukses, ibarat merangkai mutiara. Rangkaian mutiara itu akan menghasilkan sebuah hiasan permata yang sangat indah dan menakjubkan. Bahkan boleh jadi Adan tidak membayangkan sebelumnya.

9. Bila saya menemukan kesulitan untuk meraih sukses, apa yang harus saya lakukan ? Siapa saja yang dapat membantu ?

   Cari dan tuliskan sumber-sumber belajar yang akan menajdi penunjang sukses Anda. Namun harus diingat bahwa sumber belajar tidaklah harus selalu seorang guru. Namun bisa banyak hal, bisa benda hidup atau benda mati. Bisa juga pengalaman teman, seorang ahli/pakar, rekan kerja, buku, perpustakaan, internet, tv ataupun radio.

10. Apa yang akan saya lakukan bila kesuksesan telah saya dapatkan ? Atau saya sungguh tidak mendapatkan apa yang saya cita-citakan ?

    Tuliskan reward (hadiah) apa yang akan Anda rayakan, bila Anda telah mencapai suatu sukses yang Anda rencanakan. Selain itu, berilah punishment pada diri Anda, bila ada beberapa hal yang Anda langgar baik sengaja atau tidak.

CARA MENUMBUHKAN SEMANGAT BELAJAR

---

1. Tuliskan sepuluh kerugian yang akan kita alami seandainya kita menjadi orang yang totol (misalnya menjadi mudah dibohongi orang lain) pada selembar kertas yang besar. Lalu tempel pada dinding kamar menghadap pada tempat tidur Anda.
2. Buat tabel “Target dan Reward”. Tuliskan target nilai yang ingin dicapai atau rangking yang ingin diraih. Dan tuilis hadiah atau reward yang akan kita berikan untuk diri dalam mencapai setiap target.
3. Ceritakan pada semu orang (orang tua, kakak, adik, teman) tentang target-target kita. Dan minta tolong kepada mereka untuk menjadi pengawas dari setiap tindakan yang kita lakukan. Kalau semua orang mengetahui target kita, kita akan malu seandainya target-target kita tidak tercapai.
4. Pasang foto orang yang paling kita cintai dan sayangi, yang kita tahu pasti akan bangga sekali seandainya kita naik kelas dengan prestasi yang baik dan menjadi sedih seandarinya kita tidak naik kelas atau kita mendapat nilai yang paling rendah di kelas.
5. Tuliskan nama saingan kelas dengan ukuran yang sangat besar, dengan daftar pelajaran yang diandalkan teman kita tersebut, dilengkapi dengan daftar nilai yang diperolehnya. Tempelkan pada meja belajar atau tempat-tempat yang mudah dilihat. Dengan cara yang seperti itu pasti kita kan meras tertantang untuk mendapatkannya.

CARA MENGATUR RUANG BELAJAR YANG ERGONOMIS

Ruang belajar yang nyaman, aman dan sehat (ergonomis) akan mempengaruhi semangat belajar. Ruang belajar yang ergonomis tidak harus memiliki ruang yang luas, akan tetapi bagaimana mengatur ruang belajar dan perlengkapan didalamnya sehingga dapat memberikan kenyamanan kepada Anda pada waktu belajar.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mengatur ruang belajar yang ergonomis yaitu :

1. Tempat Belajar.

   Berusahalah menemukan tempat yang tenang dan bebas dari gangguan (suara telepon, TV, Radio, Video game, dan lain-lain). Pilihlah tempat yang bukan tempat kita melakukan hal lain.

   Misalnya, kalau kita belajar di atas tempat tidur, kita akan mulai berpikir tentang tidur.

2. Pencahayaan

   Sebagian dari Anda menyukai cahaya terang, sementara yang lain memilih cahaya yang lebih redup. Cahaya alami matahari adalah cahaya yang paling bagus untuk kita. Akan tetapi cahaya seperti apapun yang kita gunakan, haruslah cahaya yang memadai, agar mata kita tidak rusak apabila membaca atau bekerja. Lampu harus bersinar dari samping pundak kita dan tidak mengarah langsung ke bidang baca.

3. Tempat Duduk

   Boleh meringkuk di sofa empuk ketika membaca berita. Akan tetapi, kita perlu berkonsentrasi. Oleh karena itu, cobalah duduk di kursi berpunggung di depan meja.

4. Alat Tulis

   Banyak orang membuang waktu yang berharga untuk mecari alat tulis. Kamu bisa lebih efisien dalam memanfaatkan waktu. Siapkan alat tulis selengkap mungkin, seperti pensil, pulpen, karet penghapus, rautan pensil, penggaris dan pensil warna di mejamu. Letakkan barang-barang

tersebut di dalam kotak pensl, kantong plastic, atau kotak bekas yang sudah tidak dipakai lagi. Dengan begitu, emosi dan semangatmu juga tidak terganggu karena lelah mencari alat tulis

5. Komputer

   Jika kamu memiliki komputer di ruang belajar, tempatkan komputer tersebut dengan baik dan aman. Meletakan meja dan computer diusahakan berkesan tidak sempit, selain itu jangan sampai menghambat lalu lintas / perjalanan keluar-masuk ruang belajar

6. Tempat Menyimpan Tugas

   Sebagian tugas dari sekolah bisa menghabiskan waktu berminggu-minggu atau berbulan-bulan untuk diselesaikan. Dalam merencanakan tugas berjangka panjang, pikirkan pula cara menata bahan-bahan yang kamu butuhkan untuk tugas tersebut. Mungkin kamu perlu tempat penyimpanan. Menempatkan semua perlengkapan dan bahan untuk tugasmu di satu tempat akan menolong kamu untuk lebih teratur.

7. Perpustakaan Kecil / Rujukan

   Buatlah perpustakaan kecil yang berisi kamus, ensiklopedia, buku-buku pelajaran yang sudah lalu, biografi tokoh dan lain-lainnya. Tambahkan kalender, atlas dan rujukan lain yang kamu butuhkan. Koleksi tersebut akan memudahkanmu dalam belajar. Selain itu, dapat memotivasimu untuk menambah pengetahuan.

8. Papan Tempel (madding = majalah dinding)

   Gunakan papan tempel (bisa dari gabus, karton atau triplek) untuk menempelkan kalender, catatan penting, maupun petunjuk untuk mengerjakan tugas khusus. Beri ruang untuk kartu pos, foto, bunga atau gambar favorit yang bisa menyemangatimu dalam belajar. Pusat belajarmu tidak harus membosankan, *kan ?*

CARA MEMPERBAIKI HASIL BELAJAR

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak selamanya sesuai dengan yang diharapkan, semua siswa pasti mengharapkan nilai ulang (prestasinya) selalu baik, walaupun tidak belajar.

Apabila yang sudah belajar dengan tekun, tetapi kadang-kadang hasil belajarnya atau nilai ulangannya tidak bagus. Hal itu tidak perlu disesali atau bahkan putus asa tidak mau belajar lagi. Tetapi harus di cari apa yang membuat hasil belajanya yang kurang baik itu, kemudian dicari tindak lanjutnya bagaimana.

Pada umumnya yang menyebabkan hasil belajar atau nilai ulangan yang dicapai siswa kurang baik antara lain :

1. Tidak mempunyai buku materi pelajaran siswa hanya mengandalkan keterangan yang disampaikan oleh guru pengajar di kelas
2. Belaja kalau mau aja ulangan saja

   Materi pelajaran yang sudah disampaikan oleh Bapak/Ibu Guru hanya ditunjuk saja lama kelamaan bertambah banyak.

   Kalau mau ulang baru dibaca, bahkan waktu yang ada tidak cukup untuk membaca saja apalagi memahaminya.
3. Malu bertanya

   Sikap ini banyak dimiliki siswa pada umumnya. Padahal malu bertanya sesat dijalan.

Agar terhindar dari hasil tersebut, maka perlu diperhitungkan upaya-upaya dibawah ini :

a. Melikilah pemahaman yang kuat tentang kewajiban seorang pelajar yaitu : belajar yang baik.
b. Belajar dengan teratur

   Hal ini bisa ditunjukkan dengan membuat jadwal belajar harian
c. Disiplin belajar yang tinggi

Hal ini bisa dilatih dan dibiasakan dengan memaksa diri untuk belajar pada jam belajar yang sudah ditetapkannya sendiri

d. Milikilah konsentrasi yang baik

Konsentrasi adalah memusatkan pikiran pada suatu persoalan, dan mengesampingkan hal-hal lain. Dengan konsentrasi yang baik maka efektifitas dan efisiensi waktu belajar akan dapat diraih.

e. Lengkapilah buku-buku pelajaran yang dibutuhkan

f. Segera bertanyalah bila memenuhi kesulitan jangan menunda-nunda persoalan

g. Kuasailah keterampilan-keterampilan belajar, misalnya cara belajar cepat, cara membuat ringkasan dan lain sebagainya.

h. Bangkitkan motivasi dalam diri sendiri

i. Caralah sumber kegagalan & mintalah bantuan kepada pihak-pihak yang mampu

---

CARA MERAWAT KOLEKSI BUKU

Cara merawat koleksi buku, yaitu :

1. Sediakan ruangan dan tempat khusus

   Simpanlah buku di tempat khusus, seperti rak atau lemari buku. Tempat penyimpanan buku sebaiknya tertutup, agar buku terbebas dari debu, jamur, binatang kecil, selain itu agar keluar masuknya buku terkontrol. Adanya ruang khusus untuk melatih siapa saja yang perlu buku-buku agar mencari dan membaca di tempat itu. Jadi kita terbiasa untuk tidak membaca di sembarang tempat yang bisa membuat buku-buku tersebar di sana sini.

2. Mencantumkan identitas

   Salah satu sebab hilangnya sebuah buku adalah karena peminjam tidak ingat lagi nama pemilik aslinya. Atau orang yang menemukan buku tersebut tidak tahu harus menghubungi siapa. Untuk mencegah hal itu, cantumkanlah nama dan alamat pada selruh buku yang kamu miliki.

3. Membuat daftar

   Kelompokkan koleksi buku menurut criteria tertentu. Misalnya menurut jenis (komik, nover, cergam, ilmu pengetahuan dan lain-lain). Serta urutkan judul nya sesuai abjad. Catat dengan rapi urutan-urutan tersebut dalam sebuah buku atau kertas khusus dan simpanlah di tempat yang mudah diingat. Manfaatnya, disamping memudahkan kita mencari buku yang diperlukan, sekaligus juga sebagai alat control untuk memeriksa apakah koleksi buku sudah lengkap atau belum.

4. Mencatat buku yang keluar

   Catatlah judul setiap buku yang dipinjam. Begitu juga dengan nama peminjam dan tanggal peminjamannya. Kebiasaan buruk yang harud dihindari adalah meletakkan buku yang masih kit abaca dlam keadaan terbuaka atau melipat sebagai tanda batas bacaan. Agar buku koleksi awet, gunakanlah pembatas buku. Selain praktis, pembatas buku juga membuat buku bisa ditutp dan diletakkan dengan cara yang benar.

DISIPLIN DALAM BELAJAR

Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin adalah sikap mental yang mengandung kerelaan mematuhi semau ketentuan, peraturan dan norma yang berlaku dalam menunaikan tugas dan tanggung jawab.

Disiplin belajar adalah membiasakan diri dalam menuntut ilmu dengan tugas belajar setiap saat dan tidaka memaksakan untuk belajar sehari penuh tapi dengan belajar sedikit demi sedikit

Tujuan Disiplin Belajar

Tujuan disiplin belajar adalah menjadikan peraturan yang ada di sekolah sebagai pendukung untuk giat belajar dan bukan sebagai alat untuk mencambuk demi masa depan

Hal-hal yang harus Diperhatikan untuk Disiplin belajar

a. Mengerti maksud dan tujuan memasuki suatu sekolah, tidak hanya sekedar untuk diketahui oleh teman.
b. Sekolah bertujuan bekerja keras untuk mendapatkan ilmu dan bukan untuk teman-teman
c. Belajar harus siap mental agar kelak bila ada sulitnya pelajaran sudah siap menerima kenyataan di sekolah.
d. Harus mengikuti segala peraturan dan benar mengikuti pelajaran dengan kesungguhan hati
e. Memiliki sopan santun terhadap guru, orang tua, keluarga dan masyarakat
f. Tidak hanya mau menanggungnya sendiri

Waktu Belajar

a. Disiplin pribadi dalam menghadapi pelajaran di sekolah

b. Konsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah
c. Dalam menyelesaikan pelajaran dan tugas - tugas rumah dengan waktu yang teratur dan terjadwal.

DISIPLIN BELAJAR DALAM DI SEKOLAH

Pengertian Disiplin

Disiplin yang dimaksudkan disini bukanlah tata tertib di sekolah. Tetapi yang dimaksud disiplin disini adalah sifat tanggungjawab dari anak/siswa terhadap peraturan-peraturan di sekolah, baik itu peraturan tata tertib maupun itu peraturan yang lainnya yang berlaku di sekolah tersebut.

Jika setiap siswa berdisiplin / mempunyai disiplin, maka dengan sendirinya tata tertib sekolah akan terjamin.

Tujuan Disiplin

1. Untuk mendorong siswa memperoleh kesinambungan antara kebutuhan untuk berdikari dan penghargaan terhadap hak-hak orang lain, sehingga dapat memperlancar dalam mencapai cita-cita.
2. Suatu usaha untuk memperkenalkan cara / member pengalaman, yang akhirnya membawa siswa kepada pemilikan suatu disiplin yang timbul dari dirinya sendiri
3. Agar suatu sekolah / instansi pendidikan berjalan dengan lancar dan memenuhi fungsinya.

Macam-macam Disiplin Di Sekolah

1. Disiplin terhadap waktu
   - Sebelum bel masuk siswa harus sudah ada di sekolah, jangan sampai terlambat. Kalau terlambat terpaksa harus melapor pada guru piket / guru BK
   - Setiap pergantian pelajaran jangan sampai keluar masuk kelas karena alasan tertentu. Misalnya, membasuh muka ke belakang, dll
   - Ikuti semua pelajaran yang ada pada hari itu dan jam pertama sampai jam terakhir, jangan sampai misalnya jam pelajaran 1 dan 2 tidak ikut, jam berikutnya baru diikuti atau sebaliknya.

2. Disiplin dalam Belajar
   - Memperhatikan semua keterangan guru dengan baik
   - Jangan bergurau/clometan dalam setiap mengikuti pelajaran
   - Kerjakan semua tugas yang diberikan oleh guru dengan tertib, tentang, baik
   - Ajukan pertanyaan dengan baik bila belum jelas
   - Dalam kerja kelompok hormati pendapat temanmu
   - Catat keterangan guru bila penting.
3. Disiplin dalam Berpakaian (Seragam Sekolah)
   - Pakaian seragam sekolah sesuai ketentuan yang ada
   - Lengkapilah dengan atribut-atributnya.
   - Sepatu dan koas kaki sesuaikan dengan seragamnya
   - Jaga kebersihan dan kerapiannya
   - Pakailah pakaian olahraga sesuai dengan ketentuan sekolah
4. Disiplin terhadap Keadaan Lingkungan Sekolah
   - Tidak mencoret-coret tembok atau bangku
   - Menjaga kebersihan kelas, jangan membuang sampah dalam kelas
   - Menjaga kebersihan halaman sekolah.
   - Menempatkan sepeda pada tempat yang sudah disediakan dengan rapi
   - Pergunakan peralatan yang ada sebagaimana fungsinya.

Pada dasarnya disiplin sekolah dapat berjalan dengan baik apabila semua masyarakat sekolah sadar akan tanggung jawab masing-masing

BELAJAR BERSAMA (KELOMPOK)

Manusia terlahir ke dunia sebagai makhluk individu juga sebagai makhluk social. Sebagai makhluk individu artinya seseorang di dalam kehidupannya tidak akan terlepas dari hak dan kewajiban untuk dirinya serta hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu setiap individu mempunyai kekhususan tersendiri berbeda dengan individu lainnya. Sedangak sebagai makhluk social seseorang tidak terlepas hubungannya dengan orang lain, pasti memerlukan bantuan orang lain. Tidak seorang manusiapun yang mampu bertahan hidup sendiri tanpa bantu dan kerjasama dengan orang lain.

Begitu pula halnya dalam belajar. Bahwa kalau kita belajar apa-apa yang kita dengan dan kita lihat dari suatu pelajaran didiskusikan dan Tanya jawa dengan orang lain, baru kita memahami betul maeri tersebut. Dan setelah kita ajarkan kepada orang lain menjadi *life skill.*

Jadi penting, belajar dengan orang lain itu, karena kita bisa tukar pikiran, pengalaman, bahkan kita bisa merumuskan atau memutuskan sesuatu hal dengan lebih baik.

Belajar dengan orang lain, berdua, dan seterusnya disebut belajar bersama. Tentunya kita harus paham dulu dengan istilah bersama atau berkelompok agar dalam hidup bersama itu membawa guna dan manfaat.
Adapun ciri-ciri kebersamaan itu adalah :

1. Adanya tujuan bersama
2. Interaksi dinamis antara anggota-anggotanya
3. Adanya hubungan yang luas
4. Adanya fungsi kebersamaan
5. Adanya kemauan dan persetujuan

Kehidupan kebersaman itu akan hidup apabila dalam kegiatan tersebut tampak adanya perubahan perilaku pada anggota-anggotanya, yaitu antara anggota-anggotanya saling bergaul dengan baik dan saling

berkomunikasi dengan lacar, kemudian melalui proses akhirnya dapat membawa perubahan bagi individu tersebut.

Dalam kegiatan hidup bersama diperlukan aspek-aspek sebagai berikut :

1. Saling berhubungan satu sama lain
2. Adanya tujuan bersama yang akan dicapai
3. Adanya pemimpin yang dipilih
4. Adanya aturan yang disepakati
5. Adanya ikatan batin antara anggota
6. Memiliki sikap menghargai pendapat orang lain
7. Saling bekerjasama, saling mendukung
8. Tidak menang sendiri
9. Adanya sanksi yang disepakati.

Membiasakan hidup bersama, dalam lingkup kelas merupakan awal terjun ke masyarakat yang sesungguhnya. Di dalam kelas semua persyaratan sudah terpenuhi sehingga sangatlah layak kalau tiap-tiap siswa dapat memanfaatkan kondisi tersebut sebaik-baiknya.

Suasana yang terjadi biasanya sangatlah bervariasi, ada yang menyenangkan aday yang menyedihkan , ada yang positif ada yang negative. Kesemuanya sebagai tantangan yang harus dihadapi dengan rasional, dengan emosional, dengan tingkah laku dan sebagainya. Siswa yang mampu mengatasi kesulitan dan tantangan akan menjadi dewasa, dan nantinya akan menjadi pemimpin dari umat manusia.

Agar lebih baik, kehidupan kebersamaan, perlu juga diperhatikan hal-hal yang mendukung kelestarian hidup bersama tersebut yaitu :

- Hindari debat usir
- Akuilah jika memang salah
- Hindarilah mengatakan “Kamu Salah”
- Mulailah dengan cara yang ramah

---

3 KONDISI YANG MEMPENGARUHI SEMANGAT BELAJAR

Semangat belajar siswa memerlukan suatu kondisi yang sangat menunjang terhadap hasil belajar. Kondisi ini meliputi internal dan eksternal.

Kondisi internal

Kondisi ini adalah kondisi yang berasal dari dalam diri siswa yang meliputi :

1. Kondisi fisik

   Siswa hendaknya bisa menjaga kondisi badannya agar tetap sehat terhindar dari berbagai macam penyakit.

   Penyakit yang ringan seperti gatal-gatal juga sangat mengganggu dalam belajar, untuk itu siswa hendaknya makan yang bergizi dan menjaga kebersihan badan.

   Cara menjaga kondisi fisik agar tetap sehat antara lain :

   a. Olah raga secara rutin dan teratur
   b. Makan yang bergizi
   c. Istirahat yang cukup, jangan tidur terlalu malam (hindari begadang yang tidak bermanfaat)
   d. Menjaga diri (panca indra) untuk melakukan kegiatan dengan benar, misalnya jangan menonton TV terlalu lama, jangan membaca dengan posisi tidur dan sebagainya.

2. Kondisi psikis

   Kondisi psikis adalah keadaan bathin, rohani atau jasmani seseorang positif maupun negative.

   Setiap siswa pasti mengalami kondisi seperti ini, namun kemampuan diri (kapasitas) masing-masing siswa berbeda dalam menghadapinya.

   Contoh : ada siswa yang merasa harga dirinya kurang apabila ke sekolah tak membawa HP atau HPnya tidak ber merk

   Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa yang berkaitan dengan kondisi psikis diantaranya :

- Yang positif : hidup tenang, aman, harmonis, kekeluargaan, riang, penuh keakraban, tanggung jawab dan lain-lain
- Yang negatif : iri, sombong, penghasut, kalut, menyendiri, egois, masa bodoh dan sebagainya.

Cara mengatasi kondisi psikis yang negative antara lain :

a. Berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan ajaran yang dianut
b. Memahami dan menerima diri secara utuh
c. Mulailah hidum secara wajar sebagai seorang pelajar
d. Milikilah semangat hidup yang tinggi jangan mudah berputus asa
e. Selalu menanggapi dengan baik atas kesulitan yang dihadapi
f. Bertanggung jawab terhadap apa yang diperbuat
g. Selalu intropeksi diri sendiri

Kondisi Eksternal

Kondisi eksternal siswa itu meliputi kondisi lingkungan di mana siswa berada. Kondisi lingkungan adalah keadaan alam sekitar siswa yang mempengaruhi kegiatan belajarnya baik lingkungan personal (orang) maupun lingkungan-lingkungan material (sarana dan prasarana).

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak mungkin terlepas dari lingkungan tersebut, karena kita adalah makhluk social.

Hal-hal yang terkait dengan lingkungan material misalnya :

a. Keadaan rumah dan perabotnya
b. Keadaan sekolah dengan sarana dan prasarananya
c. Lingkungan di sekitar rumah
d. Alat-alat belajar termasuk buku-buku pelajaran dan sebagainya.

Pada kenyataannya lingkungan yang baik akan membawa dampak positif terhadap prestasi belajar siswa, namun sebaliknya lingkungan yang tidak baik justru akan merusak prestasi belajar siswa

Contoh : Kondisi rumah yang broken home, pasti membuat anak tidak betah di rumah, akibatnya anak tidak bisa belajar dengan baik.

Cara mengatasi keadaan lingkungan yang tidak baik :

a. Mampu mengendalikan diri untuk tidak melihat dalam masalah orang tua
b. Memantapkan hati untuk belajar dengan sungguh-sungguh
c. Berani menghadapi masalah dengan tegar (berjiwa besar)
d. Mempunyai kepercayaan diri yang kuat.
e. Berpegang teguh pada ajaran agama yang dianut.

PERANANAN IQ, EQ, AQ DAN SQ DALAM BELAJAR

---

1. IQ (*Intellegence Quotient*)

Kecerdasan intelektual adalah syarat minimum kompetensi. Intelegensi diartikan sebagai keseluruhan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah, serta mengolah dan menguasai lingkungan secara efektif (Marhten Pali, 1993)

Konsep intelegensi yang pertama kali di rintis oleh Alfred Bined 1964, mempercayai bahwa kecerdasan itu bersifat tunggal dan dapat diukur dalam satuan angka yaitu intelegence auotient (IQ)

Ini berdasarklan penelitian terbaru telah terungkap adanya multiple intelligence (kecerdasan majemuk). Gardner, 1994 menemukan dalam setiap anak tersimpan 8 kecerdasan yang siap berkembang, yaitu :

1. Kecerdasan Linguistik (word smart = cerdas berbahasa)
2. Kecerdasan Matematik-logis (number smart = cerdas angka)
3. Kecerdasan Spasial (Cerdas gambar)
4. Kecerdasan Kinestetik-Jasmani (body smart = cerdas tubuh)
5. Kecerdasan Musikal (Cerdas music = nada suara)
6. Kecerdasan Interpersonal (Self smart = cerdas diri)
7. kecerdasan Intrapersonal (people smart = cerdas bergaul)
8. Kecerdasan Naturalis (cerdas alam)

Yang menggembirakan dari paradigm baru tentang intelligence adalah pandangan bahwa TIDAK ADA MURID YANG BODOH ! Setiap anak punya kecerdasan yang menonjol satu atau dua jenis dan siap untuk berprestasi.

2. EQ (Emotion Qoutient)

Penelitan mutakhir menjelaskan bahwa kecerdasan intelektual belumlah cukup. IQ menyumbangkan 20% dari keberhasilan. Yang lebih banyak perannya dalam keberhasilan seseorang adalah kecerdasan emosional (80%)

Apakah kecerdasan emosional itu ? Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik dan dalam berhubungan dengan orang lain. Jelaslah EQ sangat besar peranannya untuk memilih segala kesuksesan termasuk sukses di bangku sekolah.

Daniel Goldman mengembangkan EQ menjadi 5 kategori dengan point-point yakni :

a. Kesadaran diri : kesadaran emosi diri menilai peribadi dan percaya diri

b. Pengaturan diri : pengendalian diri, sikap dapat dipercaya, waspada, adaptif dan inovatif.

c. Motivasi : Dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif dan optimism

d. Empati : memahami orang lain, pelayanan, membantu pengembangan orang lain, menyikapi perbedaan dan kesadaran politis

e. Keterampilan social : pengaruh persuasi keterampilan berkomunikasi, kepemimpinan, katalisator dan perubahannya, manajemen konflik, keakraban, kerjasama dan kerja tim.

3. AQ (Adversity Quotient)

Mengapa banyak orang yang jelas-jelas cerdas/berbakat tetapi gagal membuktikan potensi dirinya ?

Berapa banyak siswa yang memiliki IQ tinggi tetapi gagal dalam meraih prestasi belajar ? Sebaliknya tidak sedikit orang yang memiliki IQ tidak tinggi tetapi justru lebih unggul dalam presatis belajar. Pada umumnya ketika dihadapkan pada kesulitasn dan tantangan hidup kebanyakan manusia menjadi loyo dan tidak berdaya. Mereka berhenti berusaha sebelum dan kemampuannya benar-benar teruji. Banyak orang yang gampang menyerah sebelum berperang. Mereka inilah yang dimaksudkan dengan rendah Adversity Qoutientnya.

Adversity Qoetient adalah kemampuan / kecerdasan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan mampu mengatasi tantangan hidup

Paul G Stoltz adalah, penemu teori AQ ini berdasarkan penelitiannya ada tingkatan AQ pada masyarakat manusia ini, yakni :

a. Tingkat 'Quitters" (orang-orang yang berhenti)

Quitters adalah orang yang paling lemah AQnya. Ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup, mereka berhenti dan langsung menyerah mereka memilih untuk tidak mendaki, mereka kelua, mundur dan menghindar dari kewajiban/tugas-tugas hidup. Mereka tidak memanfaatkan peluang, potensi dan kesemapatan dalam hidup.

Contoh : seorang individu yang tidak berkutik hanya mengeluh ketika ditimpa kondisi buruk, mislanya penderitaan, kemiskinan dan kebodohan dan lain-lainnya.

b. Tingkat "Campers" (Orang yang berkemah)

"Campers adalah AQ tingkat sedang. Awalnya mereka giat medaki, berjuang menyelesaikan tantangan kehidupan. Namun ditengah perjalan mereka berhenti juga. Mereka telah jenuh dan bosan, merasa sudah cukup, mengakhiri pendakian dengan mencari tempat yang data dan nyaman.

Contohnya : seorang yang mengira bahwa sukses itu dalah yang pentidk sudah naik kelas/lulus, meskipun pas-pasan saja. Sudah punya harta/jabatan baru sudah cukup sukses di dunia sudah cukup !

c. Tingkat "Climbars" (Orang yang Mendaki)

Climbers adalah pendaki sejati. Oang yang seumur hidup mencurahkan diri kepada pendakian hidup. Mereka paham dan sadar bahwa sukses itu bukan hanya dimensi fisik material, tetapi seluruh dimensi : fisik, moral, sosial, spiritual dan seterusnya.

Mereka adalah orang yang selalu mencari hakikat hidup, hakikat manusia yang diciptakan sebagai makhluk yang paling sempurna dan akan kembali kepada Sang maha Pencipta. Mendaki hidup abadi, yang jauh lebih panjang.

4. SQ (Spritual Qoutient)

Hasil penelitian di ratusan perusahaan dan kalangan eksekutif bisnis menunjukkan bahwa spirit itu sungguh penting. Spirit menjadi salah satu faktor penentu sukses salah satu contoh spirit mereka adalah keyakinan bahwa bisnis itu bermakna besar bagi diri, keluarga dan masa depan umat manusia. Sebaliknya keringnya spirit akan meruntuhkan seseorang atau perusahaan.

Pengertian Kecerdasan Spiritual (SQ)

Spiritual adalah initi dari pusat diri sendiri. Kecerdasan spiritual adalah sumber yang mengilhami, melambangkan semangat dan mengikat diri seseorang kepada nilai-nilai kebenaran tanpa bata waktu (Agus Nggermanto, 2010). M. Zuhri menambahkan, bahwa SQ merupakan kecerdasan yang digunakan untuk "berhubungan" dengan Tuhan Yang Maha Esa.

Ciri-ciri SQ Tinggi

Menurut Dimitri Mahayana (Agus Nggermanto, 2001), cirri-ciri orang yang ber-SQ tinggi adalah :

a. Memiliki prinsip dan visin yang kuat
b. Mampu melihat kesatuan dalam keanekaragaman
c. Mampu memaknai setiap sisi kehidupan
d. Mampu mengelola dan bertahan dalam kesulitan dan penderitaan

---

EKSPOLARSI POTENSI DASAR UNTUK BELAJAR

A. Paradigma Belajar Sepanjang Hayat

Bentulkah kita lahir untuk menjadi manusia pembelajr (born to learn) ? Manusia makhluk belajar, setiap orang lahir dalam keadaan lemah, tidak berpengetahuan dan tidak dapat berbuat sesuatu. Manusia akan sukses jika belajar terus menerus sepanjang hayat, dengan tujuan akhir mencapai derajat kemulian manusia sejati. Untuk itu, perlu langkah-langkah konkret, yakni belajar dan berlatih. Kita harus berlatih mengembangkan kecakapan. Kesadaran potensi diri dan melakukan pengolahan informasi diri.

B. Tanggung Jawab dalam Belajar

Siapa yang bertanggung jawab jika terjadi kebodohan pada diri kita ? Siapa yang paling berperan ketika kita sukses berprestasi ? Selama kita masih kerdil, senantiasa menyalahkan orang lain, pihak lain, lingkungan, selama itu pula terbelenggu oleh cara berpikir yang salah, cara pandang dan sikpa mental yang menyesatkan.

1. Saya bertanggung jawab atas
   a. Keaktifan saya,
   b. Ketekunan saya, dan
   c. Kepandaian saya
2. Saya bertanggung jawab atas
   a. Kebodohan saya,
   b. kemalasan saya, dan
   c. Kepasifan saya

Jadi, pintar atau bodohnya kita tergantung pada diri kita sendiri.

"Saya bertanggung jawab atas proses diri saya menjadi diri saya sendiri (to be my self)"

Saya bertanggung jawab atas :

a. Masa depan saya,

b. Belajar saya,
c. Karier saya,
d. Semua pikiran saya,
e. Semua keputusan saya,
f. Ucapan saya,
g. Apa yang saya dengarkan,
h. Keinginan saya
i. Semua perasaan saya
j. Apa yang saya lakukan, dan
K. Semau pilihan saya
l. Untuk apa semua umur saya.

Solusi yang paling jitu adalah bagaimana cara kita membuat strategi. Strategi adalah sebuah cara yang dipakai oleh seseorang dalam melakukan secara smart (cerdik). Belajar merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh pelajar sesuai dengan tugasnya. Strategi dalam belajar yang selama ini diajarkan dan disampaikan sebagian besar masih berpola lama.

Saat ini, penggunaan teknologi dalam belajar sudah menajdi "trend" dalam melakukan pendekatan yang disebut dengan "e-learning". Belajar dengan menggunakan strategi tersebut sangatlah dianjurkan di dalam sistem belajar berdasarkan kurikulum berbasis kompetensi. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah tidak lagi dibatasi dalma memperoleh sumber belajar karena guru bukan lagi menjadi satu-satunya narasumber belajar di dalam kelas.

Menjamurnya warnet-warnet sudah dapat memberikan isyarat pada kita semua dan dapat menjawab terhadap tantangan yang ada. Pengetahuan menenal internet dan website-website pembelajaran sebagai basis e-learning sudah menjadi sebuah keharusan untuk menjawab tantangan ini.

Keterbatasan kompetensi guru mata pelajaran tidak dapat dijadikan sebuah penyebab kegagalan siswa untuk memenuhi standar kompetensi yang harus dipenuhi. Dengan strategi ini, siswa dapat

dengan mudah memperoleh konsep dan materi sebuah mata pelajaran yang diinginkan dengan jelas dan detail dengan cara melakukan download melalui website-website yang ada dan dapat digunakan belajar bersama dengan teman-teman yang akhirnya fungsi guru mata pelajaran sebagai fasilitator dapat dijalankan. Untuk mengetahui alamat website pembelajaran, Anda dapat menanyakan pada guru mata pelajaran atau guru pembimbing Anda di sekolah. “Dengan kurikulum berbasis kompetensi diharapkan siswa sudah dapat belajar, meskipun guru mata pelajaran belum memasuki proses pembelajaran.

MENGENALI & MENGATASI KESULITAN BELAJAR

Hambatan dalam belajar ada yang berasal dari dalam dan luar diri kita, namun yang sering tidak disadari justru hambatan yang berasal dari dalam diri sendiri.

1. Kesulitan Belajar dari Dalam Diri

Masalah belajar yang berasal dari diri sendiri adalah sebagai berikut :

a. Potensi fisik-fisiologis
   1) Kesehatan terganggu
   2) Keseragaman dan stamina menurun

b. Potensi kecerdasan atau intelektual
   1) Rendahnya kecerdasan
   2) Kecerdasan tinggi, tetapi motivasi belajar rendah

c. Potensi bakat

   Rendahnya bakat pada salah satu atau beberapa bidang (bahasa, menghitung, mekanik, ketelitian, kecakapan, relasi, ruang dan lain-lain)

d. Potensi minat/hobi/kesukaan

   Lemahnya minat terhadap salah satu/beberapa materi pelajaran.

e. Potensi kreativitas

   Kurang kreatif dalam bertanya, menulis, menghafal dan lain-lain.

f. Potensi emosional
   1) Emosi negative tidak terkendali (jengkel, benci, prasangka buruk dan marah
   2) Emosi menguasai rasio/logika

g. Daya juang

   Langsung menyerah tidak berdaya ketika menghadapi kesulitan dan penderitaan

h. Potensi karakter/kepribadian
   1) Konsep diri negative (merasa rendah atau tidak mampu)
   2) Kebiasan buruk (menunda-nunda dan meremehkan)
   3) Motivasi berprestasi terlalu lemah tidak berenergi
   4) Lari dari masalah (pasif dan mencari kambing hitam)

i. Potensi spiritual atau keimanan dan ibadah
   Kurang menyadari betapa kekuatan iman itu dahsyat.

j. Penguasaan keterampilan teknis belajar
   1) Tidak variatif dan kurang efektif
   2) Tidak menggenakan semua indrawi (gerak anggota tubuh dan penglihatan, serta pendengaran.

k. Metode belajar
   1) Tidak variatif dan kurang efektif
   2) Tidak menggenakan semua indrawi (gerak anggota tubuh dan penglihatan, serta pendengaran.

j. Manajemen belajar
   1) Kurang skala prioritas antara belajar, PR, dan ekstrakurikuler bermain atu rekreasi, dan lain-lain
   2) Kurang komitmen jadwal belajar atau manajemen waktu

2. Kesulitan Belajar dari Luar Diri

a. Fasilitas atau sarana belajar
   1) Buku pelajaran tidak lengkap
   2) Ruang belajar kurang memadai

b. Pola asuh dan peran keluarga
   1) Sikap otoriter atau terlalu dan dalam keluarga atau orang tua
   2) Peran orang tua kurang sehat dan bijak.

c. Metode mengajar dan kepribadian guru
   1) Metode mengajar kurang variatif
   2) Sikap guru yang kurang bijaksana
   3) Suara yang kurang lantang

d. Sikap dan karakteristik teman belajar

1) Pola perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat
2) Dominasi dan pengaruh buruk teman

3. Mengatasi Kesulitan Belajar

Masalah belajar jangan dibiarkan menumpuk ! Jangan dibiarkan, kesuksesan diri Anda digerogoti virus belajar.

CARA BELAJAR DI SMP/MTs

Belajar di SMP/MTs pasti berbeda ketika Anda masih duduk di bangku SD/MI. Ketika masih di SD/MI belajar lebih karena motivasi dari luar artinya belajar karena disuruh, karena ada PR, karena ada ulangan, karena takut pada orang tua/takut dengan guru, pokoknya belajar bukan karena kesadaran yang datang dari dirinya sendiri sehingga hasilnya kurang optimal.

Ketika Anda sekarang sudah duduk di SMP/MTs didasari oleh motivasi yang datangnya dari dalam, sadar dan ikhlas, tanpa ada paksaan diluar individu sendiri (termasuk paksaan dari orang tua dan guru)

B. Pengertian Belajar

Keberhasilan seseorang banyak dipengaruhi oleh bagaimana cara belajar yang dilakukannya. Untuk itu kita harus memahami apa yang dimaksud dengan belajar. Belajar adalah suatu kegiatan yang ditandai adanya perubahan sikap pada seseorang, dari tidak bisa menjadi bisa dari tidak mengerti menjadi mengerti, dari tidak trampil menjadi trampil.

Perubahan sikap tersebut mencakup :

- Perubahan pengetahuan (kognitif) yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, ddari tidak bisa menjadi bisa.
- Perubahan sikap (Afektif) dari perilaku negatif menjadi perilaku positif.
- Perubahan ketrampilan (psikomotor) dari tidak trampil menjadi trampil.

Belajar juga merupakan hasil dari pengalaman dan latihan yang berkelanjutan. Agar belajar efektif dan mendapatkan hasil yang

optimal, maka perlu kita perhatikan faktor-faktor yang berkaitan dengan belajar.

C. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam belajar

Sebagaimana telah diuraikan terdahulu, untuk memperoleh belajar yang efektif dan hasil yang optimal, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, seperti berikut ini :

1. Ada niat belajar yang tertanam dalam diri.
2. Banyak membaca bahan-bahan pelajaran baik buku pegangan yang ditentukan oleh sekolah maupun buku penunjang, sehingga ilmu pengetahuna yang dimiliki semakin luas.
3. Memperbanyak latihan-latihan, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan sekolah.
4. Waktu belajar harus diatur sedemikian rupa, agar tidak menimbulkan kejenuhan.
5. Membuat jadwal belajar latihan latihan serta melaksanakannya dengan penuh disiplin.
6. Mengkonsentrasikan diri dalam belajar, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan daya tangkap.
7. Tempat belajar perlu diatur sedemikian rupa, agar tercipta lingkungan belajar yang enak dan menyenangkan.

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal, tempat berlangsungnya proses KBM atau kegiatan belajar mengajar. Keberhasilan belajar disekolah sangat tergantung dari cara belajar yang diterapkan siswa.

Berikut ini akan dibahas beberapa cara belajar siswa di sekolah antara lain :

1. Dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan siswa, yaitu :
   - Menyiapkan diri sebelum guru masuk kelas
   - Membiasakan diri berdo'a sebelum kegiatan belajar dimulai

- Memperhatikan penjelasan guru dengan penuh konsentrasi
- Bertanya jika ada penjelasan guru yang kurang jelas
- Mencatat hal-hal yang penting
- Membuat rangkuman
- Mau berdiskusi dengan teman-teman terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari, sehingga memperoleh pemahaman dan kesamaan pendapat

2. Belajar mandiri / sendiri

   Belajar mandiri merupakan suatu proses belajar yang dilakukan oleh siswa sendiri, membahas materi pelajaran dan dilakukan pada waktu jam-jam kosong serta mendapat tugas dari guru, seperti membaca buku pelajaran, membuat rangkuman, mengerjakan latihan dan lain-lain

3. Belajar Kelompok

   Belajar kelompok merupakan belajar bersama-sama antara beberapa siswa, membahas suatu materi pelajaran yang diberikan oleh gurunya. Dalam kegiatan belajar kelompok biasanya diadakan diskusi kelompok yaitu membahas suatu persoalan bersma-sama dengan menampung dan menerima berbagai pendapat dari teman-teman yang ikut dalam diskusi kelompok, kemudian dijadikan suatu kesimpulan / suatu pendapat.

MAU BACA YANG EFEKTIF??? …..COBA DEH…..

Salah satu unsur penting dalam Manajemen Diri adalah membangun kebiasaan untuk terus menerus belajar atau menjadi manusia pembelajar yang senantiasa haus akan informasi dan pengetahuan. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Henry Ford, pendiri *General Motors* yang mengatakan bahwa "*Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty. Anyone who keeps learning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young.*" Tidak peduli berapapun usia kita, jika kita berhenti belajar berarti kita sudah tua, sedangkan jika senantiasa belajar kita akan tetap awet muda. Karena hal yang terbaik di dunia akan kita peroleh dengan memelihara pikiran kita agar tetap muda.

Salah satu cara paling efektif untuk belajar adalah dengan membaca. Namun sayangnya sebagian besar siswa sedikit punya waktu untuk membaca. Tidak ada alasan yang jelas mengapa siswa malas untuk membaca, biasanya siswa lebih banyak disibukkan dengan bermain dan acara –acara lain yang kurang bermanfaat. sehingga kehilangan kesempatan untuk membaca.

Stevent R. Covey dalam bukunya berjudul ***Seven Habits of Highly Effective People***, memaparkan tujuh langkah yang bisa anda kembangkan untuk mendapatkan belajar yang efektif.

1) **Bertanggung jawab atas dirimu sendiri.**
   Tanggung jawab merupakan tolok ukur sederhana di mana kamu sudah mulai berusaha menentukan sendiri prioritas, waktu dan sumber-sumber terpercaya dalam mencapai kesuksesan belajar.

2) **Pusatkan dirimu terhadap nilai dan prinsip yang kamu percaya.**
   Tentukan sendiri mana yang penting bagi dirimu. Jangan biarkan teman atau orang lain mendikte kamu apa yang penting.

3) **Kerjakan dahulu mana yang penting.**

Kerjakanlah dulu prioritas-prioritas yang telah kamu tentukan sendiri. Jangan biarkan orang lain atau hal lain memecahkan perhatianmu dari tujuanmu.

4) **Anggap dirimu berada dalam situasi "co-opetition" (Bukan situasi "win-win" lagi).**

"Co-opetition" merupakan gabungan dari kata "cooperation" (kerja sama) dan "competition" (persaingan). Jadi, selain sebagai teman yang membantu dalam belajar bersama dan banyak memberikan masukkan/ide baru dalam mengerjakan tugas, anggaplah dia sebagai sainganmu juga dalam kelas. Dengan begini, kamu akan selalu terpacu untuk melakukan yang terbaik (do your best) di dalam kelas

5) **Pahami orang lain, maka mereka akan memahamimu.**

Ketika kamu ingin membicarakan suatu masalah pelajaran dengan gurumu, misalnya mempertanyakan nilai matematika atau meminta dispensasi tambahan waktu untuk mengumpulkan tugas, tempatkan dirimu sebagai guru tersebut. Nah, sekarang coba tanyakan pada dirimu, kira-kira alas an apa yang paling pas untuk diberikan ketika berada dalam posisi guru tersebut

6) **Cari solusi yang lebih baik.**

Bila kamu tidak mengerti bahan yang diajarkan pada hari ini, jangan hanya membaca ulang bahan tersebut. Coba cara lainnya. Misalnya, diskusikan bahan tersebut dengan guru, teman, kelompok belajar atau dengan wali kelas akademismu. Mereka akan membantumu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik

7) **Tantang dirimu sendiri secara berkesinambungan.**

Dengan cara ini, belajar akan terasa mengasyikkan, dan mungkin kamu mendapatkan ide-ide yang cemerlang.

Tiga Faktor Penting Meningkatkan Kemampuan Belajar

Ada tiga faktor penting dalam penguasaan ketrampilan untuk belajar:

1. Faktor pertama pola pikir dan sikap (mindset and attitude) kita terhadap belajar.
   Kita harus memiliki hasrat (desire) dan kecintaan (passion) yang dalam terhadap nilai-nilai untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Belajar tidak hanya sekedar melalui pendidikan formal semata, tetapi dalam setiap aspek kehidupan kita harus senantiasa mengembangkan sikap belajar. Sikap mau membaca, mendengar, mau mengerti dan mau belajar dari orang lain merupakan sikap yang perlu senantiasa dikembangkan jika kita ingin memperbaiki diri ataupun gagasan kita.

2. Faktor kedua dalam meningkatkan ketrampilan untuk belajar adalah kemampuan kita untuk mendayagunakan kekuatan pikiran kita (terutama pikiran bawah sadar (subconscious mind) untuk mempercepat proses belajar (accelerated learning). Pikiran bawah sadar merupakan kekuatan yang luar biasa jika kita dapat mengoptimalkan potensinya. Seringkali kita melupakan bahwa anugerah yang terindah dan terbesar yang diberikan Tuhan kepada kita adalah kemampuan pikiran kita. Hal inilah yang membedakan kita dengan ciptaanNya yang lain. Hal yang paling mudah kita lakukan untuk mengembangkan ketrampilan untuk belajar adalah dengan banyak membaca. Meluangkan waktu sedikitnya satu jam sehari untukmembaca buku merupakan kebiasaan yang baik bagi kita untuk mulai mengembangkan diri kita.
   Banyak sekali metoda untuk meningkatkan kecepatan membaca

(speed reading) maupun pemahaman (comprehension) terhadap isi dari suatu buku. Ketrampilan inilah yang amat kita perlukan untuk meningkatkan daya serap dan kecepatan kita dalam membaca sebuah buku.

3. Faktor ketiga dalam meningkatkan kemampuan belajar kita adalah disiplin diri dan kegigihan (self discipline and persistence). Tanpa kedua hal ini maka belajar hanyalah kegiatan yang sifatnya tergantung suasana hati (mood) dan kita tidak dapat mencapai keunggulan (excelence) hanya dengan belajar setengah hati. Sudah saatnya kita mengubah kebiasaan- Ketrampilan Dasar untuk Membaca yang Efektif.

   Sebelum kita mengembangkan kemampuan membaca dengan efektif, kita perlu menguasai terlebih dulu beberapa ketrampilan dasar, yaitu:

   1.Konsentrasi

   Kebanyakan kita menganggap bahwa konsentrasi adalah pekerjaan berat dan sangat sulit dilakukan. Kita memiliki suatu keyakinan bahwa hal tersebut susah untuk dilakukan. Padahal kalau kita menyenangi sesuatu, katakanlah menonton acara sinetron di televise,. maka kita akan dapat berkonsentrasi menikmati pertunjukan yang berlangsung lebih dari satu jam. Kita ternyata dapat berkonsentrasi cukup lama jika kita melakukan sesuatu yang kita senangi. Inilah pola pikir pertama yang harus kita kembangkan untuk belajar berkonsentrasi.

   2. Membuat Peta Pikiran (Mind Mapping)

   Teknik ini merupakan cara untuk meringkas suatu tema atau pokok pikiran yang ada dalam buku. Pertama, kita awali dengan menuliskan tema pokok di tengah-tengah halaman kertas kosong.Kemudian seperti pohon dengan cabang dan ranting kita kembangkan tema pokok menjadi sub tema di sekelilingnya dengan dihubungkan

memakai garis seperti jari-jari roda.
Berikut adalah langkah atau prinsip dalam membuat peta pikiran dalam buku Accelerated Learning for the 21st Century karangan Colin Rose dan Malcolm J. Nicholl:

a) Mulai dengan topik di tengah-tengah halaman.
b) Gunakan kata-kata kunci.
c) Buatlah cabang-cabangnya
d) Gunakan simbol, warna, kata, gambar dan citra (images) lainnya.
e) Gunakan seperti poster dengan dasar putih bersih.
f) Buat tulisan atau gambarnya warna warni
g) Gunakan alat tulis berwarna terang

Membuat peta pikiran adalah latihan yang perlu dilakukan terus menerus. Samahalnya seperti teknik kontemplasi, kita perlu berlatih mengunakan peta pikiranuntuk mengetahui informasi atau menganalisa masalah.
[Bisa juga melihat di Gua Kalong, bagian Peta Konsep dan Otak]

3. Relaksasi

Cara ini dikembangkan oleh Sandy MacGregor dalam bukunya Piece of Mind. Pada prinsipnya dikatakan bahwa otak atau pikiran kita lebih mudah menyerap dan mengingat informasi pada saat kondisi pikiran kita relaks yang ditunjukkan dengan frekuensi gelombang otak yang rendah.

Teknik Membaca Cepat buku bacaan umum

Sebelum mulai membaca ada sejumlah alat bantu yang dapat membantu kita untuk dapat memahami keseluruhan isi sebuah buku:

Sampul buku:

Biasanya pokok pikiran terpenting dari sebuah buku tercetak di sampulnya.

Informasi ini membantu penjualan buku dan memberikan perspektif penerbit tentang isi buku. Sampul buku memberikan gambaran kepada kita tentang apa yang akan kita dapatkan di bagian dalam.

Biografi penulis:

Informasi ini akan memberi tahu kita tentang latar belakang pendidikan,

pengalaman dan kegiatan penulis saat ini yang membuat ia bisa menulis buku

tersebut. Dengan memahami informasi tentang penulis akan membantu kita untuk lebih mudah mengikuti alur pemikirannya dalam buku tersebut.

Bagian awal:

Bagian ini terdiri atas kata pengantar, prakata, atau bab pendahuluan (prolog).

Biasanya justru bagian-bagian ini yang perlu secara mendalam kita pelajari,

karena intisari seluruh gagasan penulis tentang tema buku tersebut terangkum

dalam bagian awal buku. Yang jelas bagian ini memaparkan tujuan penulisan

pernyataan misinya. Pada titik ini kita bisa memutuskan untuk membaca lebih

lanjut atau kita hanya akan menggunakannya untuk referensi.

Daftar Isi:

Sebenarnya bagian ini adalah kerangka buku. Penulis menggunakan masing-masing topik bab sebagai gantungan untuk menjelaskan keseluruhan pemikirannya tentang topik tertentu. Ada berapa bagian? Berapa bab? Bacalah Daftar Isi dengan teliti untuk melihat apakah topik-topiknya sesuai dengan apa yang kita cari.

Indeks:

Teliti indeks di bagian belakang buku. Lihat apakah ada kata-kata kunci yang
menarik bagi anda. Kita harus memeriksa semua hal tersebut sebelum membaca bukunya. Inilah yang disebut dengan *proses scanning*, yaitu kita melihat secara selintas keseluruhan isi dari buku yang akan kita baca. Begitu mulai membaca, kita bisa bebas melompati materi yang sudah kita ketahui atau materi yang tidak kita minati.

Pada bagian tertentu kita bisa mendalami karena ada topik atau informasi yang
harus kita cermati dan kita cerna lebih dalam. Proses ini disebut dengan proses skimming.

Berikut adalah hal-hal yang perlu untuk membaca dengan efektif:

1. Setelah kita melihat sepintas tentang isi buku, peta pikiran (mind charting) buku tersebut. Tidak usah terlalu detil, tetapi cukup menggambarkan isi dari buku tersebut, dan tuliskan dalam satu halaman kertas.
2. Siapkan stabilo atau alat tulis untuk menandai informasi atau apa saja yang ingin kita ingat.
3. Pahami kerangka buku.

Semakin cepat kita mengetahui topik, tujuan, pokok masalah materi yang kita baca, semakin baik pemahaman dan ingatan kita akan hal itu.

4. Hindari baca kata per kata dan kalimat per kalimat.
   Coba tangkap sekelompok kata dari tiap paragraph, biasanya pokok kalimat itu terdapat pada awal atau akhir paragraph atau gabungan keduannya,
5. Buatlah ringkasan sambil membaca.
   Jika tak ada ringkasan bab, buatlah sendiri setiap selesai membaca satu bab.
6. Bandingkan dengan tulisan lain bertopik sama yang pernah anda baca.
   Cobalah mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dan hubungkan
   satu sama lain seperti anda mencari sesuatu dengan senter
7. Untuk mempermudah kita menggunakan buku tersebut sebagai referensi,
   kita bias mencatat isi buku tersebut dalam sebuah buku catatan atau kertas khusus yang dapat kita simpan dan kita lihat kembali setiap saat.

Demikianlah prinsip-prinsip dan langkah-langkah yang perlu kita ketahui untuk meningkatkan efisiensi membaca. Namun sekali lagi, sama seperti ketrampilan yang lain, membaca memerlukan jam terbang. Kita perlu berlatih, berlatih dan berlatih sehingga kecepatan dan efisiensi membaca kita meningkat dari waktu ke waktu. Selamat membaca dan meningkatkan aset pribadi anda yang paling penting, diri anda sendiri.

MENGAPA BELAJAR JADI SUSAH?

Oleh: Dwi Noviyati, S.Pd

Yang belajar, mau diapa-apakan juga selalu kalah dengan nonton TV, jalan-jalan, main PS, ngobrol, dll. Biasanya baru nyerah kalau besoknya sudah keburu ulangan atau ujian. Percaya atau tidak, sebagian besar dari kalian akan mengiyakan hal-hal diatas. Meskipun begitu, masih banyak juga diantara kalian yang merasa bahwa belajar itu "wajib" dan perlu! Sehingga setidaknya kalian masih punya semangat untuk mengalahkan datangnya rasa malas saat belajar.

Mengapa belajar menjadi hal yang susah? Pertanyaan itu seringkali kalian tanyakan namun belum juga kalian temukan jawabannya. Padahal, dengan menjawab pertanyaan tersebut berarti kalian sudah cukup mampu mengenali hambatan dan kesulitan belajar diri kalian sendiri. Yang harapannya, kalian akan mampu mengatasi kesulitan dan hambatan belajar itu dengan kemampuan dan kekuatanmu.

Nah, dibawah ini ada 5 hal yang harus kalian kenali yang biasanya membuat belajarmu jadi "susah". Dengan mengenali kelima hal ini berarti sudah menjawab separuh jalan untuk memulai belajar.

1. Tidak suka terhadap guru yang mengajar

Seringkali karena cara mengajar salah seorang guru yang membuatmu tidak nyaman atau membuat kalian tidak paham terhadap materi pelajaran yang diajarkan akan menimbulkan perasaan tidak suka terhadap guru yang mengajar. Padahal, secara tidak langsung sikap penolakan atau tidak suka terhadap guru tersebut menyebabkan kalian menjadi malas untuk belajar. Jadi, jangan keburu menyatakan tidak suka terhadap guru tertentu supaya semangat belajarmu tetap membara.

2. Image pelajaran susah

Belum-belum kalian sudah menghakimi bahwa pelajaran tertentu itu susah, padahal belum tentu kan? Asal tahu saja, semua pelajaran yang diberikan di sekolah itu sudah disesuaikan dengan taraf belajar dan usia

kalian. Jadi, jangan pernah takut untuk mencoba. Ingat semboyan “There’s nothing BIG or NOT, thinking make it so!” (tidak ada sesuatu yang sulit kecuali pola pikIr kita yang membuatnya jadi sulit).

3. Tidak pernah memperhatikan dengan serius

Ini dia yang tidak fair, mengapa juga tidak serius? Hal seperti ini yang perlu diubah. Belum ada kata terlambat untuk memulai lagi, itu semboyannya.

4. Tidak Interest (tertarik)

Perasaan tidak interest inilah yang membuatmu terjebak untuk malas belajar. Coba saja, kalau kalian sudah merasa tidak tertarik pada pelajaran tertentu sebenarnya seketika itu juga kalian telah mematikan semangat belajar sendiri. Jadi cobalah untuk tertarik dahulu pada pelajaran itu.

5. Tidak punya buku

Rasa-rasanya ini adalah alas an paling umum yang kalian gunakan untuk menghindari belajar. Padahal kalau sudah diniatkan belajar, hambatan tidak punya buku ini sangat mudah untuk diatasi. Misalnya : fotokopi, pinjam buku di perpustakaan, atau pinjam buku teman.

Nah, hal pertama yang wajib dilakukan adalah tumbuhkan interest pada diri kalian. Cari tahu nantinya untuk apa ilmu yang kalian pelajari, lawan rasa malas dan ketidakseriusan kalian, dengan begitu akan ada tantangan untuk mengetahui lebih banyak. (Sumber: dari berbagai sumber)

--- Good LucK ---

MENGENAL CARA BELAJAR INDIVIDU

Setiap individu adalah unik. Artinya setiap individu memiliki perbedaan antara yang satu dengan yang lain. Perbedaan tersebut bermacam-macam, mulai dari perbedaan fisik, pola berpikir dan cara-cara merespon atau mempelajari hal-hal baru. Dalam hal belajar, masing-masing individu memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menyerap pelajaran yang diberikan. Oleh karena itu dalam dunia pendidikan dikenal berbagai metode untuk dapat memenuhi tuntutan perbedaan individu tersebut. Di negara-negara maju sistem pendidikan bahkan dibuat sedemikian rupa sehingga individu dapat dengan bebas memilih pola pendidikan yang sesuai dengan karakteristik dirinya.

Di Indonesia seringkali kita mendengar keluhan dari orangtua yang merasa sudah melakukan berbagai cara untuk membuat anaknya menjadi "pintar". Orangtua berlomba-lomba menyekolahkan anak-anaknya ke sekolah-sekolah terbaik. Selain itu anak diikutkan dalam berbagai kursus maupun les privat yang terkadang menyita habis waktu yang seharusnya bisa dipergunakan anak atau remaja untuk bermain atau bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya. Namun demikian usaha-usaha tersebut seringkali tidak membuahkan hasil seperti yang diharapkan, bahkan ada yang justru menimbulkan masalah bagi anak dan remaja.

Apa sebenarnya yang terjadi? Mengapa anak-anak tersebut tidak kunjung-kunjung pintar? Salah satu faktor yang dapat menjadi penyebabnya adalah ketidaksesuaian cara belajar yang dimiliki oleh sang anak dengan metode belajar yang diterapkan dalam pendidikan yang dijalaninya termasuk kursus atau les privat. Cara belajar yang dimaksudkan disini adalah kombinasi dari bagaimana individu menyerap, lalu mengatur dan mengelola informasi.

Otak Sebagai Pusat Belajar

Otak manusia adalah kumpulan massa protoplasma yang paling kompleks yang ada di alam semesta. Satu-satunya organ yang dapat mempelajari

dirinya sendiri dan jika dirawat dengan baik dalam lingkungan yang menimbulkan rangsangan yang memadai, otak dapat berfungsi secara aktif dan reaktif selama lebih dari seratus tahun. Otak inilah yang menjadi pusat belajar sehingga harus dijaga dengan baik sampai seumur hidup agar terhindar dari kerusakan.

Menurut MacLean, otak manusia memiliki tiga bagian dasar yang seluruhnya dikenal sebagai triune brain/three in one brain (dalam DePorter & Hernacki, 2001). Bagian pertama adalah batang otak, bagian kedua sistem limbik dan yang ketiga adalah neokorteks.

Batang otak memiliki kesamaan struktur dengan otak reptil, bagian otak ini bertanggungjawab atas fungsi-fungsi motorik-sensorik-pengetahuan fisik yang berasal dari panca indra. Perilaku yang dikembangkan bagian ini adalah perilaku untuk mempertahankan hidup, dorongan untuk mempertahankan spesies.

Disekeliling batang otak terdapat sistem limbik yang sangat kompleks dan luas. Sistem ini berada di bagian tengah otak manusia. Fungsinya bersifat emosional dan kognitif yaitu menyimpan perasaan, pengalaman yang menyenangkan, memori dan kemampuan belajar. Selain itu sistem ini mengatur bioritme tubuh seperti pola tidur, lapar, haus, tekanan darah, jantung, gairah seksual, temperatur, kimia tubuh, metabolisme dan sistem kekebalan. Sistem limbik adalah panel kontrol dalam penggunaan informasi dari indra penglihatan, pendengaran, sensasi tubuh, perabaan, penciuman sebagai input yang kemudian informasi ini disampaikan ke pemikir dalam otak yaitu neokorteks.

Neokorteks terbungkus di sekitar sisi sistem limbik, yang merupkan 80% dari seluruh materi otak. Bagian ini merupakan tempat bersemayamnya pusat kecerdasan manusia. Bagian inilah yang mengatur pesan-pesan yang diterima melalui penglihatan, pendengaran dan sensasi tubuh manusia. Proses yang berasal dari pengaturan ini adalah penalaran, berpikir intelektual, pembuatan keputusan, perilaku normal, bahasa, kendali motorik sadar, dan gagasan non verbal. Dalam neokorteks ini pula kecerdasan yang lebih tinggi berada, diantaranya adalah : kecerdasan

linguistik, matematika, spasial/visual, kinestetik/perasa, musikal, interpersonal, intrapersonal dan intuisi.

Karakteristik Cara Belajar

Berdasarkan kemampuan yang dimiliki otak dalam menyerap, mengelola dan menyampaikan informasi, maka cara belajar individu dapat dibagi dalam 3 (tiga) kategori. Ketiga kategori tersebut adalah cara belajar visual, auditorial dan kinestetik yang ditandai dengan ciri-ciri perilaku tertentu. Pengkategorian ini tidak berarti bahwa individu hanya yang memiliki salah satu karakteristik cara belajar tertentu sehingga tidak memiliki karakteristik cara belajar yang lain. Pengkategorian ini hanya merupakan pedoman bahwa individu memiliki salah satu karakteristik yang paling menonjol sehingga jika ia mendapatkan rangsangan yang sesuai dalam belajar maka akan memudahkannya untuk menyerap pelajaran. Dengan kata lain jika sang individu menemukan metode belajar yang sesuai dengan karakteristik cara belajar dirinya maka akan cepat ia menjadi "pintar" sehingga kursus-kursus atau pun les private secara intensif mungkin tidak diperlukan lagi.

Adapun ciri-ciri perilaku individu dengan karakteristik cara belajar seperti disebutkan diatas, menurut DePorter & Hernacki (2001), adalah sebagai berikut:

Karakteristik Perilaku Individu dengan Cara Belajar Visual

Individu yang memiliki kemampuan belajar visual yang baik ditandai dengan ciri-ciri perilaku sebagai berikut:

- rapi dan teratur
- berbicara dengan cepat
- mampu membuat rencana jangka pendek dengan baik
- teliti dan rinci
- mementingkan penampilan
- lebih mudah mengingat apa yang dilihat daripada apa yang didengar
- mengingat sesuatu berdasarkan asosiasi visual
- memiliki kemampuan mengeja huruf dengan sangat baik

- biasanya tidak mudah terganggu oleh keributan atau suara berisik ketika sedang belajar
- sulit menerima instruksi verbal (oleh karena itu seringkali ia minta instruksi secara tertulis)
- merupakan pembaca yang cepat dan tekun
- lebih suka membaca daripada dibacakan
- dalam memberikan respon terhadap segala sesuatu, ia selalu bersikap waspada, membutuhkan penjelasan menyeluruh tentang tujuan dan berbagai hal lain yang berkaitan.
- jika sedang berbicara di telpon ia suka membuat coretan-coretan tanpa arti selama berbicara
- lupa menyampaikan pesan verbal kepada orang lain
- sering menjawab pertanyaan dengan jawaban singkat "ya" atau "tidak'
- lebih suka mendemonstrasikan sesuatu daripada berpidato/berceramah
- lebih tertarik pada bidang seni (lukis, pahat, gambar) daripada musik
- seringkali tahu apa yang harus dikatakan, tetapi tidak pandai menuliskan dalam kata-kata

Karakteristik Perilaku Individu dengan Cara Belajar Auditorial
Individu yang memiliki kemampuan belajar auditorial yang baik ditandai dengan ciri-ciri perilaku sebagai berikut:

- sering berbicara sendiri ketika sedang bekerja
- mudah terganggu oleh keributan atau suara berisik
- lebih senang mendengarkan (dibacakan) daripada membaca
- jika membaca maka lebih senang membaca dengan suara keras
- dapat mengulangi atau menirukan nada, irama dan warna suara
- mengalami kesulitan untuk menuliskan sesuatu, tetapi sangat pandai dalam bercerita
- berbicara dalam irama yang terpola dengan baik
- berbicara dengan sangat fasih
- lebih menyukai seni musik dibandingkan seni yang lainnya

- belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan daripada apa yang dilihat
- senang berbicara, berdiskusi dan menjelaskan sesuatu secara panjang lebar
- mengalami kesulitan jika harus dihadapkan pada tugas-tugas yang berhubungan dengan visualisasi
- lebih pandai mengeja atau mengucapkan kata-kata dengan keras daripada menuliskannya
- lebih suka humor atau gurauan lisan daripada membaca buku humor/komik

Karakteristik Perilaku Individu dengan Cara Belajar Kinestetik

Individu yang memiliki kemampuan belajar kinestetik yang baik ditandai dengan ciri-ciri perilaku sebagai berikut:

- berbicara dengan perlahan
- menanggapi perhatian fisik
- menyentuh orang lain untuk mendapatkan perhatian mereka
- berdiri dekat ketika sedang berbicara dengan orang lain
- banyak gerak fisik
- memiliki perkembangan otot yang baik
- belajar melalui praktek langsung atau manipulasi
- menghafalkan sesuatu dengan cara berjalan atau melihat langsung
- menggunakan jari untuk menunjuk kata yang dibaca ketika sedang membaca
- banyak menggunakan bahasa tubuh (non verbal)
- tidak dapat duduk diam di suatu tempat untuk waktu yang lama
- sulit membaca peta kecuali ia memang pernah ke tempat tersebut
- menggunakan kata-kata yang mengandung aksi
- pada umumnya tulisannya jelek
- menyukai kegiatan atau permainan yang menyibukkan (secara fisik)
- ingin melakukan segala sesuatu

Dengan mempertimbangkan dan melihat cara belajar apa yang paling menonjol dari diri seseorang maka orangtua atau individu yang bersangkutan (yang sudah memiliki pemahaman yang cukup tentang karakter cara belajar dirinya) diharapkan dapat bertindak secara arif dan bijaksana dalam memilih metode belajar yang sesuai. Bagi para remaja yang mengalami kesulitan belajar, cobalah untuk mulai merenungkan dan mengingat-ingat kembali apa karakteristik belajar anda yang paling efektif. Setelah itu cobalah untuk membuat rencana atau persiapan yang merupakan kiat belajar anda sehingga dapat mendukung agar kemampuan tersebut dapat terus dikembangkan. Salah satu cara yang bisa digunakan adalah dengan memanfaat berbagai media pendidikan seperti tape recorder, video, gambar, dll.

Ditulis oleh Zainun Mu'tadin, SPsi., MSi.

BAGAIMANA MENGHILANGKAN KEMALASAN

A. BENTUK & SIFAT

Kemalasan ini termasuk kata yang paling tua dipakai manusia. Kita akrab dengan kata ini dari kecil sampai tua. Nah, kalau melihat praktek hidup dan teori-teori yang ada, bentuk dan sifat kemalasan itu bisa dijelaskan seperti di bawah ini:

1. Kemalasan yang dipicu oleh perubahan faktor eksternal. Meminjam istilah yang dipakai Philip G. Zimbardo, Scott, Foresman (1979) dalam bukunya Psychology & Life, ini bisa disebut kemalasan yang bentuknya "*state*" (keadaan). Seorang pengusaha akan mendadak malas berusaha ketika uang hasil usahanya selama raib ditipu orang. Seorang pelajar / mahasiswa akan mendadak malas ketika dosen / guru kesayangannya tidak lagi diberi tugas mengajar materi kesayangan. Banyak orang yang tiba-tiba malas saat isi dompetnya kosong. Umumnya, kemalasan yang bentuknya "*state*" ini bersifat sementara (temporer).

2. Kemalasan yang timbul akibat irama *mood*. *Mood* adalah perubahan intensitas perasaan. Ada yang menyebutnya juga dengan istilah siklus kehidupan (*life cycle*). Kemalasan semacam ini umum dialami oleh hampir semua manusia. Orang yang paling giat pun terkadang menghadapi saat-saat yang membuatnya merasa malas.

3. Kemalasan yang memang itu kita sendiri yang menciptakan. Kemalasan semacam ini bisa disebut "*trait*", bawaan. Bawaan di sini maksudnya kita yang menciptakan, kita yang memilih, kita sendiri yang menjadi penyebabnya. Kemalasan seperti ini sifatnya permanen, atau abadi. Selama kita tidak mengubahnya, selama itu pula kemalasan itu bertengger di dalam diri kita.

B. APA YANG MEMBUAT KEMALASAN ITU ABADI ?

1. Tidak memiliki sasaran hidup yang jelas. Sasaran ini bisa berbentuk: apa yang ingin kita lakukan, apa yang ingin kita raih, apa yang ingin kita miliki. Sasaran ini ada yang bersifat jangka pendek, jangka menengah atau jangka panjang.

2. Filsafat hidup yang negatif. Ini misalnya saja: "Daripada sudah bekerja keras tetapi tidak kaya-kaya, mendingan kerja asal-asalan aja", "Ngapain sekolah rajin, toh sudah banyak sarjana yang nganggur", "Boro-boro cari rizki yang halal, yang haram aja susahnya minta ampun", dan lain-lain dan seterusnya.

3. Terlalu banyak dan terlalu lama membiarkan pikiran atau perasaan negatif, misalnya: saya tidak mampu, saya tidak bisa, saya selalu minder, saya ragu-ragu, saya malas-malasan, saya tidak bahagia dengan diri saya, dan seterusnya.

4. Tidak mau memilih yang positif. Untuk orang dewasa ,ini adalah kunci. Gagal bercinta, gagal usaha, gagal berkarir, dan lain-lain, memang itu semua bisa memicu kemalasan. Tetapi, seperti yang sudah kita singgung, kemasalan di situ sifatnya hanya sementara. Yang kerap membuatnya abadi adalah penolakan untuk segera bangkit. Jika kita menolak membangkitkan-diri, semua kemalasan sifatnya abadi. Jika kita tetap memilih menjadi pemalas, maka tidak ada kekuatan apapun yang bisa membuat kita menjadi tidak malas. Kalau kita sadar tanggung jawab kita sebagai pelajar / mahasiswa, rasanya tidak mungkin kita bisa menjadi pelajar yang malas. Kalau kita sadar tanggung jawab kita sebagai karyawan, rasanya tidak mungkin kita bisa menjadi karyawan yang malas. Dan seterusnya dan seterusnya. Kesadaran inilah yang memunculkan motivasi dan komitmen intrinsik (inisiatif dan tekad dari dalam).

5. Kurang belajar menggunakan ledakan emosi. Marah, tidak puas, malu, takut, ingin dipuji, dan seterusnya itu adalah termasuk bentuk ledakan emosi. Ini bisa kita gunakan untuk mengusir kemalasan dan bisa pula

kita gunakan untuk menambah kemalasan. Takut akan dimarahi orangtua kalau nilai kita jeblok dapat kita gunakan untuk memacu diri dalam belajar. Malu dikatakan orang pengangguran bisa kita gunakan untuk memperbanyak aktivitas. Tidak puas atas nasib kita pada hari ini dapat kita gunakan untuk mendorong perubahan.

C. Membangun Pondasi Personal

Kenapa perlu membangun fondasi personal? Seperti yang sudah kita singgung, penyebab dan pemicu kemalasan itu kalau dicari banyak (tak terhitung). Apalagi jika yang kita cari itu adalah sebab eksternal di luar diri kita. Meski demikian, yang akan menjadi kunci utama di sini adalah tetap diri kita. Inilah alasan kenapa kita perlu membangun fondasi itu.Fondasi personal adalah seperangkat dasar-dasar hidup yang kita gunakan sebagai landasan dalam melangkah. Dengan fondasi yang kuat ini diharapkan hidup kita tidak mudah goyah atau ambruk oleh hal-hal yang tidak kita inginkan. Apa yang diperlukan untuk membangun pondasi personal ini?

1. Menjaga stabilitas. Agar stabilitasnya terjaga, maka harus digerakkan, dijalankan atau dinaiki. Bagaimana menstabilkan hidup? Membangun sasaran dan program.
2. Perlu melakukan *alignment*. Pengertian dasarnya adalah upaya untuk meluruskan langkah agar tidak keluar dari *track*, rel, sasaran, target, tujuan, visi, misi dan seterusnya.
3. Perlu memiliki *personal-urgency*. *Urgency* di sini desakan ke dalam atau semacam deadline yang kita buat sendiri untuk diri kita (*personal-impose*).
4. Perlu pembelajaran yang terus menerus (*continuous learning*). Pembelajaran itu artinya memperbaiki diri dari apa yang kita lakukan.
5. Membuka diri terhadap berbagai pencerahan atau sesuatu yang bisa meng-inspirasi, memotivasi, membersihkan kotoran batin dan menghidupkan pikiran. misalnya saja: membaca buku atau artikel, mendengarkan ceramah atau cerita orang, melihat kejadian, berwisata yang mendidik, dan lain-lain.

CARA BELAJAR YANG MENYENANGKAN

Kamu ingin mendapatkan suatu cara efektif untuk belajar dengan menyenangkan? Berikut ini adalah 7 (tujuh) langkah yang dapat kamu lakukan dan kembangkan sendiri yang diadaptasi dari buku Seven Habits of Highly effective People karangan Steven Covey

Bertanggung jawab atas dirimu sendiri.

Tanggung jawab merupakan tolok ukur sederhana di mana kamu sudah mulai berusaha menentukan sendiri prioritas, waktu dan sumber-sumber terpercaya dalam mencapai kesuksesan belajar.

Pusatkan dirimu terhadap nilai dan prinsip yang kamu percaya.

Tentukan sendiri mana yang penting bagi dirimu. Jangan biarkan teman atau orang lain mendikte kamu apa yang penting.

Kerjakan dulu mana yang penting.

Kerjakanlah dulu prioritas-prioritas yang telah kamu tentukan sendiri. Jangan biarkan orang lain atau hal lain memecahkan perhatianmu dari tujuanmu.

Anggap dirimu berada dalam situasi “co-opetition” (bukan situasi “win-win” lagi).

“Co-opetition” merupakan gabungan dari kata “cooperation” (kerja sama) dan “competition” (persaingan). Jadi, selain sebagai teman yang membantu dalam belajar bersama dan banyak memberikan masukkan /ide baru dalam mengerjakan tugas, anggaplah dia sebagai sainganmu juga dalam kelas. Dengan begini, kamu akan selalu terpacu untuk melakukan yang terbaik (do your best) di dalam kelas.

Pahami orang lain, maka mereka akan memahamimu.

Ketika kamu ingin membicarakan suatu masalah akademis dengan guru/dosenmu, misalnya mempertanyakan nilai matematika atau meminta dispensasi tambahan waktu untuk mengumpulkan tugas, tempatkan dirimu sebagai guru/dosen tersebut. Nah, sekarang coba tanyakan pada

dirimu, kira-kira argumen apa yang paling pas untuk diberikan ketika berada dalam posisi guru/dosen tersebut.

Cari solusi yang lebih baik.

Bila kamu tidak mengerti bahan yang diajarkan pada hari ini, jangan hanya membaca ulang bahan tersebut. Coba cara lainnya. Misalnya, diskusikan bahan tersebut dengan guru/dosen pengajar, teman, kelompok belajar atau dengan pembimbing akademismu. Mereka akan membantumu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik.

Tantang dirimu sendiri secara berkesinambungan.

Dengan cara ini, belajar akan terasa mengasyikkan, dan mungkin kamu mendapatkan ide-ide yang cemerlang.

CARA MENGAHAFAL DALAM BEBERAPA DETIK DENGAN LONG TERM MEMORY

Sebelumnya...coba hafalkan kalimat dibawah ini dalam 20 detik:

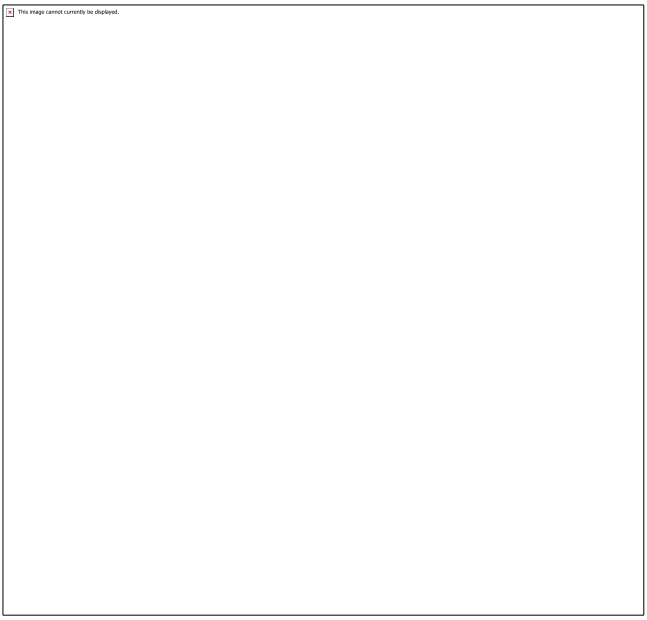
Kucing
Sepeda
Buaya
Anjing
Bioskop
Televisi
Kasur
AC
Mobil
Api
Ayam
Sendok

SMK

Apa kamu bisa? Sepintas sepertinya sangat sulit. Seandainya kita bisa, kemampuan mengingatnya sangat terbatas. Kita tidak mampu mengingatnya dalam jangka waktu yang panjang. Karena kita hanya menggunakan SHORT TERM MEMORY.

Disini akan di share pada kalian bagaimana cara menghafalkan kata2 tersebut dalam waktu singkat, dan akan terus bertahan (menggunakan LONG TERM MEMORY)

Lihat gambar dibawah ini:

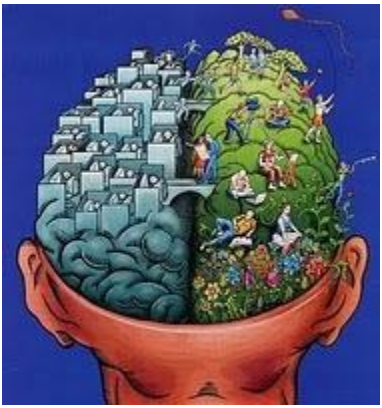


Kemampuan otak kiri adalah berpikir secara analitik, logis, tepat, repetitif, terkumpul, mendetail, ilmiah, terikat, literal, berurutan.

Materi diadaptasi dari:

Landsberger, Joe. Effective Habits for Effective Study

Sementara otak kanan berpikir secara kreatif, imajinatif, umum, intuitif, konseptual, gambaran besar, heuristik, empatetik, figuratif, tidak menentu.



Intinya otak kanan menekankan tentang kreatifitas, imajinasi, dsb. Berbeda dengan otak kiri yang menekankan pada analisa, berfikir, matematika dsb.

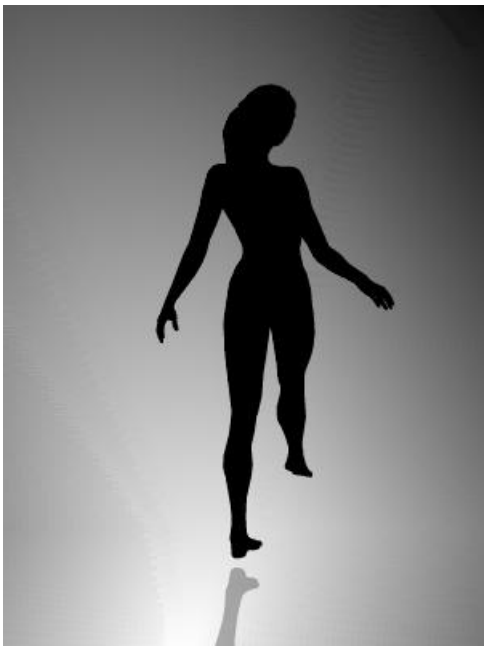
Dalam belajar sering kali kita terlalu menggunakan otak kiri, padahal yang diperlukan adalah keseimbangan antara keduanya. Untuk itu daya imajinasi, kreatifitas yang ada pada otak kanan harus juga dimanfaatkan.

Baik...ini adalah tips untuk menghafalkan deretan kata2 tersebut dalam waktu singkat dan dengan daya ingat dalam jangka waktu yang lama...mari pelan-pelan kita pahami...
Sekarang coba kalian imajinasikan dan benar-benar dibayangkan (baca secara bersambung) :

Kucing naik
Sepeda, ketemu
Buaya, buaya jatuh cinta sama
Anjing, mereka ke
Bioskop, di bioskop nonton
Televisi, di TV ada iklan
Kasur, kasur letaknya dibawah
AC, ACnya di dalam
Mobil, mobilnya tahan
Api, apinya buat bakar
Ayam, ayam makannya pake
Sendok, yang ada di
SMK

Sekarang coba kalian ulangi lagi. Kemampuan mengingat kata-kata tersebut akan lebih cepat dalam tersimpan dalam LONG TERM MEMORY.

Nah, dibawah ini ada gambar salah satu test sederhana yang populer untuk untuk melihat agan lebih dominan otak kiri atau kanan.



Menurut kalian...gambar wanita berputar ini dalam pikiran kamu apakah berputar searah atau berlawanan jarum jam atau pindah pindah?

Jika kamu melihat bahwa gambar wanita berputarSEARAH jarum jam, berarti anda telah berpikir dengan OTAK KANAN.

Sebaliknya jika anda melihat bahwa gambar wanita berputar BERLAWANAN ARAH jarum jam, berarti anda telah berpikir dengan OTAK KIRI.

Jika berpindah-pindah, anda memiliki 2 faktor yaitu berpikir dengan otak kiri dan kanan bergantian.

Kemudian, ada satu lagi :



Coba anda perhatikan tulisan-tulisan di gambar yang menyatakan warna : Yellow, Orange, Blue, Black, Green, Red, dan seterusnya, kemudian sebutkanlah warnanya bukan menyebutkan tulisannya.
Otak kanan anda berusaha menyebutkan warnanya,
tetapi otak kiri anda tetap membaca tulisannya!
Coba anda praktekkan, pasti anda akan terganggu oleh konflik otak kiri dan otak kanan Anda

So...sudah paham kan?!
Masih ada beberapa tips untuk mengembangan atau meningkat kerja otak kita, untuk melihat klik ini.
Lalu, kalo pengen tahu makanan yang cocok untuk meningkatkan otak kita, klik ini.

CARA MEMBUAT RINGKASAN

Diringkas Oleh: Puji Arya Yanti

Meringkas

Menyajikan sebuah tulisan dari seorang pengarang ke dalam sebuah sajian tulisan ringkas bukan hal yang mudah. Kita harus membaca dengan cermat dan memerhatikan ketika kita harus menuliskannya secara ringkas. Hal ini berkaitan dengan upaya kita untuk menangkap gagasan atau ide dari pengarang. Langkah meringkas bisa kita pakai untuk mengetahui maksud dan tujuan pengarang juga dalam rangka menyajikan sebuah tulisan ke dalam bentuk yang ringkas, padat, dan tetap berpatokan pad aide asli pengarang.

Dalam hal ini, yang harus kita perhatikan dalam membuat sebuah ringkasan adalah mempertahankan urutan asli dari ide asli pengarang. Akan tetapi, jangan kita mencampuradukkan pengertian tersebut ketika kita akan membuat sebuah ikhtisar. Patokan akan kedua hal tersebut ada perbedaannya. Dalam membuat ikhtisar, kita tidak perlu mempertahankan urutan karangan asli dan tidak perlu memberikan isi dari seluruh karangan itu secara proposional (Keraf 1984:262).

Berikut akan kita bahas tentang batasan arti ringkasan. Ringkasan diartikan sebagai penyajian singkat dari suatu karangan asli tetapi tetap mempertahankan urutan isi dan sudut pandang pengarang ali. Sedangkan perbandingan bagian atau bab dari karangan asli secara proposional tetap dipertahankan dalam bentuknya yang singkat itu (Keraf 1984:262). Dengan kata lain, ringkasan adalah suatu cara yang efektif untuk menyajikan suatu karangan yang panjang dalam bentuk singkat.

Lalu apa tujuan dari meringkas tersebut? Gorys Keraf mengemukakan bahwa membuat ringkasan dapat berguna untuk mengembangkan ekspresi serta penghematan kata. Latihan membuat ringkasan, menurut dia, akan mempertajam daya kreasi dan konsentrasi si

penulis ringkasan tersebut. Penulis ringkasan dapat memahami dan mengetahui dengan mudah isi karangan aslinya, baik dalam penyusunan karangan, cara penyampaian gagasannya dalam bahasa dan sususan yang baik, cara pemecahan suatu masalah, dan lain sebagainya.

Beberapa bentuk ringkasan di antaranya dapat berupa abstrak, synopsis, dan simpulan. Dalam sebuah karya ilmiah (skripsi, laporan akhir, tesis, maupun desertasi), sebuah proses meringkas biasa disebut juga degnan abstrak (Widyatamartana dan Sudiati 1997: 52). Abstrak atau ringkasan berdasarkan penjelasan Harianto GP (2000: 227) dimaksudkan sebagai memberikan uraian yang sesingkat-singkatnya tentang segala pokok yang dibahas. Ringkasan dalam sebuah karya ilmiah hendaknya meliputi dasar masalah, asumsi dasar, hipotesa, metodologi, data, sumber-sumber pengolahan, kesimpulan, dan saran-saran.

Ringkasan dalam bentuk synopsis biasa dilakukan pada buku seperti karya fiksi atau nonfiksi. Bentuk synopsis merupakan salah satu bentuk ringkas suatu karya yang kiranya dapat memberikan dorongan kepada orang lain untuk membaca secara utuh (Djuharie dan Suherli 2001:12).

Sementara bentuk ringkasan yang lain adalah simpulan. Simpulan adalah bentuk ringkas yang mengungkapkan gagasan dari suatu uraian atau pembicaraan dengan memberikan penekanan pad aide sintral serta penyelesaian dari permasalahan yang diungkapkan (Djuharie dan Suherli 2001: 3).

Bagi orang yang sudah terbiasa membuat ringkasan, mungkin kaidah yang berlaku dalam menyusunringkasan telah tertanam dalam benaknya. Meski demikian, tentulah perlu diberikan beberapa patokan sebagai pegangan dalam membuat ringkasan. Berikut ini beberapa pegangan yang dipergunakan untuk membuat ringkasan yang baik dan teratur.

1. Membaca Naskah Asli

Bacalah naskah asli sekali atau dua kali, kalau perlu berulang kali agar Anda mengetahui kesan umum tentang karangan tersebut secara menyeluruh. Penulis ringkasan juga perlu mengetahui maksud dan

sudut pandangan penulis naskah asli. Untuk mencapainya, judul dan daftar isi tulisan (kalau ada) dapat dijadikan pegangan karena perincian daftar isi mempunyai pertalian dengan judul dan alinea-alinea dalam tulisan menunjang pokok-pokok yang tercantum dalam daftar isi.

2. **Mencatat Gagasan Utama**

Jika Anda sudah menangkap maksud, kesan umum, dan sudut pandangan pengarang asli, silakan memperdalam dan mengonkritkan semua hal itu. Bacalah kembali karangan itu bagian demi bagian, alinea demi alinea sambil mencatat semua gagasan yang penting dalam bagian atau alinea itu. Pokok-pokok yang telah dicatat dipakai untuk menyusun sebuah ringkasan. Langkah kedua ini juga menggnakan judul dan daftar isi sebagai pegangan. Yang menjadi sasaran pencatatan adalah judul-judul bab, judul anak bab, dan alinea, kalau perlu gagasan bawahan alinea yang betul-betul esensial untuk memperjelas gagasan utama tadi juga dicatat.

3. **Mengadakan Reproduksi**

Pakailah kesan umum dan hasil untuk membuat ringkasan. Urutan isi disesuaikan dengan naskah asli, tapi kalimat-kalimat dalam ringkasan yang dibuat adalah kalimat-kalimat baru yang sekaligus menggambarkan kembali isi dari karangan aslinya. Bila gagasan yang telah dicatat ada yang masih kabur, silakan melihat kembali teks aslinya, tapi jangan melihat teks asli lagi untuk hal lainnya agar Anda tidak tergoda untuk menggunakan kalimat dari penulis asli. Karena kalimat penulis asli boleh digunakan bila kalimat itu diaggap penting karena merupakan kaidah, kesimpulan, atau perumusan yang padat.

4. **Ketentuan Tambahan**

Setelah melakukan langkah ketiga, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan agar ringkasan itu diterima sebagai suatu tulisan yang baik.

a. Susunlah ringkasan dalam kalimat tunggal daripada kalimat mejemuk.

b. Ringkaskanlah kalimat menjadi frasa, frasa menjadi kata. Jika rangkaian gagasan panjang, gantilah dengan suau gagasan sentral saja.
c. Besarnya ringkasan tergantung jumlah alinea dan topic utama yang akan dimasukkan dalam ringkasan. Ilustrasi, contoh, deskripsi, dsb dapat dihilangkan, kecuali yang dianggap penting.
d. Jika memungkinkan, buanglah semua keterangan atau kata sifat yang ada, meski terkadang sebuah kata sifat atau keterangan masih dipertahankan untuk menjelaskan gagasan umum yang tersirat dalam rangkaian keterangan atau rangkaian kata sifat yang terdapat dalam naskah.
e. Anda harus mempertahankan susunan gagasan dan urutan naskah. Tapi yang sudah dicatat dari karangan asli itulah yang harus dirumuskan kembali dalam kalimat ringkasan Anda. Jagalah juga agar tidak ada hal yang baru atau pikiran Anda sendiri yang dimasukkan dalamringkasan.
f. Agar dapat membedakan ringkasan sebuah tulisan biasa (bahasa tak langsung) dan sebuah pidato/ceramah itu harus ditulis dengan sudut pandangan orang ketiga.
g. Dalam sebuah ringkasan ditentukan pula panjangnya. Karena itu, Anda harus melakukan seperti apa yang diminta. Bila diminta membuat ringkasan menjadi seperseratus dari karangan asli, maka haruslah membuat demikian. Untuk memastikan apakah ringkasan yang dibat sudah seperti yang diminta, silakan hitung jumlah seluruh kata dalam karangan itu dan bagilah dengan seratus. Hasilpembagian itulah merupakan panjang karangan yang harus ditulisnya. Perhitungan ini tidak dimaksudkan agar Anda menghitung secara tepat jumlah riil kata yang ada. Tapi perkiraan yang dianggap mendekati kenyataan. Jika Anda harus meringkaskan suatu buku yang tebalnya 250 halaman menjadi sepersepuluhnya, perhitungan yang harus Anda lakukan adalah sebagai berikut:

1. Panjang karangan asli (berupa kata) adalah:Jumlah halaman x Jumlah baris per halaman x Jumlah kata per baris = 250 x 35 x 9 kata = 78.750 kata.
2. Panjang ringkasan berupa jumlah kata adalah: 78.750 : 10 = 7.875 kata. Panjang ringkasan berupa jumlah halaman ketikan adalah: jika kertas yang dipergunakan berukuran kuarto, jarak antar baris dua spasi, tiap baris rata-rata Sembilan kata, pada halaman kertas kuarto dapat diketik 25 baris dengan jarak dua spasi, maka: Jumlah kata per halaman adalah: 25x9 kata = 225. Jumlah halaman yang diperlukan adalah: 7.875 : 225 = 35 halaman.

CARA MEMILIH BIMBEL

Buat kamu yang masih bingung nyari bimbel. Khususnya untuk program intensif SPMB, ada beberapa tips yang mungkin cukup berguna dalam menentukan suatu bimbel. Susahkah memilih bimbel? Tergantung dari Anda. Kalo kalian udah punya patokan, akan mudah memilih bimbel yang baik. Sebaliknya kalau belum punya patokan, akan susah memilih bimbel, banyak factor yang mesti diperhatikan, khususnya dalam memilih program intensif SPMB.

Factor-faktor yang mesti diperhatikan:

1. Kualitas pengajarnya, coba cari informasi mengenai pengajarnya sertra reputasinya. (pengajar boleh lulusan PTN)
2. Pilihlah bimbel yang letaknya strategis dengan tempat tinggal Anda, hal ini dilakukan untuk menghindari kejenuhan atau kebosanan, karena dalam intensif tiap hari Anda harus bolak-balik dari rumah ke tempat les.
3. Kualitas materi, SPMB mempunyai standar tertentu. Jangan samapi bimbel yang kita pilih tidak mempunyai buku referensi yang jelas dan tidak punya patokan yang jelas.
4. Pilihlah bimbel yang silabusnya pengajarannya dan target jumlah pertemuannya mempunyai rencana yang jelas. Banyak terjadi di bimbel, SPMB sudah tiba, tetapi materi pelajaran belum semua terbahas, hanya karena program mereka tidak terencana dengan baik.
5. Metode pengajaran dan fasilitas, merupakan factor yang sangat penting, coba lihat fasilitas yang diberikan oleh bimbel. Jangan lupa mengecek kebenaran fasilitas tersebut. Banyak bimbel yang menawarkan fasilitas hanya dengan brosur saja, tanpa kepastian yang jelas. Fasilitas tersebut minimal: papan tulis (wajib ada!), ruang ber-AC, pemeriksaan Try Out dengan computer SPMB (OMR-OPSCAN 4U-

SCCANNER), OHP, ruang diskusi, ruang konsultasi, mushola, kantin, dsb, dll.

6. Kalau mau sukses, balajarlah dari orang-orang yang sukses. Pilihlah bimbel yang reputasi sudah diakui secara nasional, misalnya berapa banyak alumni lulusan bimbel tersebut yang diterima di PTN?
7. Pilihlah bimbel yang sesuai dengan keuangan Anda.
8. Ada baiknya (tidak disarankan), pilihlah bimbel yang terdekat dengan kantor pusat cabangnya, atau dipusat bimbelnya. Kualitas bimbelnya kantor pusat berbeda dengan cabangnya, terlalu jauh dari kantor pusat akan sulit dikontrol oleh pusatnya, buku boleh sama, apakah standar pengajarnya juga sama? Kantor Cabang berbeda dengan Kantor Pusatnya, banyak kantor cabang yang ingin meraup keuntungan dalam bisnis ini, sehingga menomorduakan yang namanya kualitas dan kuantitas, kejahatan yang sering terjadi ialah banyak kantor cabang yang memilih pengajar yang tidak berpengalaman dan memilih pengajar yang mematok harga murah.
9. Bimbel yang mahal belum tentu bagus, tidak ada relasi antar keduanya, bimbel yang mematok biaya terlalu tinggi justru menunjukkan manajemen yang tidak baik, terlalu boros dengan dana dan tidak efisien

http://spmblover.18.forumer.com/a/tips-memilih-bimbingan-belajar-yg-baik33_post209.html

---

TIPS AYIK ATASI KEJENUHAN

Kesampingkan semua rutinitas cobalah untuk bersantai degan memanjakan diri sendiri. Cobalah bersosialilsai, bertemu degnan kawan lama. Berikut 15 jurus memupus jenuh yang bisa alian coba.

1. **Ekspresikan diri**

   Cari tempat dan waktu untuk menenangkan diri, dan mulailah mengekspresikan diri. Bisa dengan menulis jurnal atau sekedar oret-oretan di buku yang sudah disiapkan untuk mencurahkan unek-unek. Mulailah dengan hal yang paling sederhana, tulislah dengan jujur tentang diri sendiri, apa yang diinginkan, harapkan, semua rencana masa depan, dan hal yang ingin diwujudkan. Tentang kutipan kata-kata mutiara, puisi, buku dan CD music favorit kamu.

2. **Terus bergerak**

   Dengan terus bergerak akan memberi banyak keuntungan, bukan saja untuk fisik tapi juga emosi kita. Berjalan adalah salah satu bentuk latihan yang paling mudah. Bisa dilakukan sendirian dengan teman dekat, atau mengikuti klub olah raga.

3. **Mainkan music**

   Sebagai makanan jiwa, music diyakini mampu menyeimbangkan emosi.

4. **Tertawa lepas**

   Putar video lucu, cobalah sesantai mungkin dan biarkan kita tawa lepas bersama banyolan konyol si pelawak.

5. **Seleektif makanan**

   Pasalnya ada jenis makanan tertentu yang justru memicu stress, rasa jenuh dan emosional. Seperti rendah lemak, atau tinggi karbohidrat (popcorn, kue bagel, biscuit beras). Cobalah jenis makanan berkarbohidrat kompleks, seperti roti gandum, pasta, buah-buahan, yang memberi enersi lebih sepanjang hari. Jangan lupa, bahwa cara makan yang benar adalah salah satu dasar menjaga kesehatan sendiri.

6. **Nikmati kesendirian anda**

   Tentukan ruang dalam rumah, tempat dimana kita bisa meikmati semua aktivitas secara pribadi. Cobalah mencari kesibukan, membaca novel cinta, membuka surat-surat lama atau apa saja yang tidak mungkin dilakukan saat sibuk.

7. **Hubungi kenalan lama**

   Kita memiliki utang janji dengan seorang teman lama? Sekaranglah saatnya, kita memiliki waktu luang, cobalah kontak dia dan buatlah percakapan yang menarik dengannya. Pasti indah membongkar kembali kenangan manis masa dulu.

8. **Tekuni hobi**

   Melakukan hobi yang sudah lama tidak dilakukan seperti melukis, membuat desain dan miniature puri, atau yang lain. Saat beranjak dewasa, kadang orang mulai melupakan hobi dan menguburnya dalam-dalam. Demikian juga dengan permainan masa kecil. Mengapa tidak melakukannya sesekali dengan mencoba permainan masa kecil.

9. **Cobalah terapi air**

   Nikmati saat-saat sepi di rumah degnan terapi air. Nyalakan shower, isi bath-tup dengan kemewahan busa sabun yang berllimpah. Tambah dengan aroma terapi favorit Anda dan cobalah berendam santai. Biarkan semua jenuh dan keletihan Anda terbasuh air.

10. **Lakukan meditasi**

    Siapkan 20 menit ntuk ‘lari’ dari semua aktivitas rutin. Cobalah duduk atau berbaring untuk menenangkan diri dengan cara bermitasi. Cari ruang dan tempat yang sesuai untuk melakukan meditasi. Karena meditasi diyakini mampu menenangkan tekanan darah sekaligus membantu mereduksi tingkat tekanan jenuh. Meditasi atau berdoa akan membawa kita kembali ke sisi spiritual. Sebuah metode efektif relaksasi.

11. **Tidur sejenak**

    Cara mudah dan paling murah menghilangkan jenuh adalah tidur. Carilah tempat yang nyaman dan cobalah tidur sejenak delama 20 menit untuk menambah enersi yang terkuras setelah aktivitas yang

simulai sejak dini hari. Survey menunjukkan bahwa istirahat dengan tidur sejenak selama 20-30 menit pada siang hari memberi keuntungan kesehatan ekstra disbanding mereka yang tidak melakukannya sama sekali. Pilih waktu yang tepat dan jangan terlalu sore, karena akan mengganggu tidur malam.

12. **Kegiatan luar rumah**

    Cobalah melakukan kegiatan di luar rumah barang sebentar untuk merubah suasana emosi. Berjalan-jalan dan menikmati sinar matahari pagi hari bisa mengganti energy kita yang mulai menipis.

13. **Jadwalkan waktu anda**

    Saat kita merasa mudah gelisah dan kehilangan konsentrasi. Cobalah membuat ulang jadwal kegiatan kita sehari-hari agar lebih variatif dan tidak membosankan.

TIPS MENYIASATI SUNTUK

Suntuk memang sering datang tiba-tiba. Persoalan kecil menjadi terasa besar. Dan bisa mempengaruhi mood. Nah kalau kita sedang suntuk jangan hanya berdiam diri, coba lakukan hal-hal berikut:

1. Tubuh sehat

   Badan yang idak sehat bisa menjadi factor pendorong kesuntukan yang hebat. Karena itu usahakan tiap bangun pagi jangan kelamaan males-malesaan. Buka jendela seluas mungkin agar terjadi pergantian udara di dalam kamar. Setelah itu, gerakan badan ringan agar hari ini terasa lebih bersemangat karena badan sehat dan segar.

2. Makanan bergizi

   Penuhi kebutuhan 4 sehat 5 sempurna. Kesuntukan mudah menyerang kalau kurang gizi. Jadi walaupun teratur makan 3 kali sehari dengan porsi banyak bisa saja kekurangan gizi kalau proporsi makanan kita tidak seimbang dengan gizi yang dibutuhkan tubuh kita.

3. Suasana hati

   Siapa bilang suasana hati tidak bisa dibangun? Biar rakyat sekelas lagi tidak asyik, biar orang rumah lagi rese, biar PR lagi segunung, tapi kalau kita menganggapnya lucu dan fun, pasti seneng-seneng aja.

4. Memelihara cinta

   Ketika kita menghadapi masalah, biar lebih fresh dan melihat persoalan lebih jernih, coba mengingat hal-hal manis yang pernah dilakukan. Trik memelihara cinta ini kadang efektif menghilangkan suntuk. Dengan berbaik-baik, kita bisa tidak salah langkah.

5. Mengonsumsi vitamin

   Nah, terakhir, konsumsi vitamin tambahan yang mengandung Zinc, cuprum, vitamin E, B kompleks serta biotin. Vitamin tambahan bisa membuat wajah lebih berseri dan tubuh lebih sehat karena metabolism yang baik. Hal ini dilakukan jika kita merasa perlu.

MIND MAPPING :
MERAMU GAGASAN DAN MENGGAGAS RAMUAN

---

1. Tujuan mencatat

Tujuan kita mencatat adalah untuk mendapatkan poin-poin kunci dari buku-buku, laporan, hasil rapat, kuliah, dan sebagainya. Catatan yang baik dan efektif membantu kita untuk mengingat detail-detail tentang poin-poin kunci, memahami konsep-konsep utama, melihat kaitannya, dan menyajikan informasi seakurat mengkin.

2. Kelemahan mencatat secara tradisional

a. Saat mencatat kita menyusun secara berurutan apa yang disampaikan oleh si pembicara. Kita akan merasa bingung untuk melihat kaitan-kaitan antar gagasan.

b. Informasi yang disampaikan pembicara untuk menjelaskan poin sebelumnya setelah kita melakukan pengurutan catatan tidak dapat langsung ditempatkan pada poin tersebut. Seringkali terjadi pemisahan antara poin yang sudah ditulis dengan penjelasan yang disampaikan terakhir dari si pembicara.

c. Penelitian menunjukkan bahwa metode ini berlawanan dengan cara keja otak. Ketika kita mencatat poin baru, maka kita kan lupa dengan poin yang sebelumnya. Hal ini dikarenakan otak tidak digunakan untuk menangkap pesan dari yang kita tulis, sehingga sulit untuk mengingat kembali.

3. Mind Mapping : Metode Meramu Gagasan

Mind Mapping adalah teknik pembuatan grafik yang menyediakan kunci-kunci umum untuk mengoptimalkan potensi otak – dengan memanfaatkan kata-kata, image, nomor, logika, irama, warna dan dimensi – dan disajikan dalam pola yang unik. System ini merupakan metode mencatat kreatif yang memudahkan mengingat banyak

informasi dan menyajikannya kembali secara akurat dan menyenangkan. Mindmapping atau peta pikiran menirukan proses berpikir model atau jaringan, karena melibatkan kedua belah otak (kiri dan kanan), kita dapat mengingat informasi dengan lebih mudah. Mind Mapping memungkinkan kita meramu gagasan-gagasan yang disampaikan dengan cara berbeda, dan kemudian, AHA! – menemukan hubungan-hubungan baru dari gagasan-gagasan tersebut.

4. Mind Mapping : Metode Menggagas Ramuan

Manfaat dari Mind Mapping adalah sebagai berikut :

1. Fleksibel

   Setiap orang mempunyai caranya sendiri dalam mencatat dan mengingat, tanpa pakem yang baku.

2. Memusatkan perhatian

   Kita tidak perlu berpikir untuk menangkap setiap kata yang dibicarakan. Sebaliknya berkonsentrasilah pada gagasan-gagasannya.

3. Meningkatkan pemahaman

   Mind Mapping meningkatkan pemahaman dan memberikan catatan tinjauan ulang yang sangat berarti nantinya.

4. Menyenangkan

   Pembuatan dan peninjauan ulang catatan terasa menyenangkan karena kita menggunakan imajinasi dan kreatifitas yang tidak terbatas.

   Mind Mapping menjadi pemicu bagi kita untuk berpikir lebih kreatif, minciptakan hubungan antara gagasan yang berbeda sehingga proses (AHA!) yang terus menerus menjadi kebiasaan kita selama proses mencatat dan mengingat.

   Sete;ah kita menyerap gagasan, menemukan hubungan, maka akan ditemukan bahwa kita mampu membuat gagasan sebagai hasil ramuan berbagai informasi yang kita terima. Mind Mapping dapat membantu kita lebih produktif dalam menggagas

5. Cara menyusun Mind Mapping

1. Di tengah kertas, buatlah lingkaran dari gagasan utama.

2. Tambahkan cabang dari pusatnya untuk tiap-tiap poin kunci – gunakan pulpen warna-warni.
3. Tulislah kata kunci pada tiap-tiap cabang, kembangkan untuk menambahkan detail.
4. Tambahkan symbol dari ilustrasi.
5. Gunakan huruf-huruf capital.
6. Tulislah gagasan-gagasan penting dengan huruf-huruf yang lebih besar.
7. Hidupkanlah Mind Mapping kita.
8. Garisbawahi kata-kata itu dan gunakan huruf-huruf tebal.
9. Bersikap kreatif dan berani.
10. Gunakan bentuk acak untuk menunjukkan poin atau gagasan.
11. Buatlah Mind Mapping secara horizontal.

MEMBUAT RESUME

Resume adalah laporan singkat yang merangkum semua informasi tentang diri pelamar pekerjaan, seperti: riwayat pendidikan, pengalaman kerja, riwayat hidup, dan referansi (surat keterangan yang dibutuhkan untuk pekerjaan yang dilamar). Walaupun resume akan dibaca setelah surat lamaran maka dalam surat lamaran kita harus memberikan garis besar tentang informasi yang terdapat dalam resume.

Bila kita melamar pekerjaan yang belum diiklankan, untuk menarik perhatian, dapat mencantumkan kualifikasi pribadi yang dimiliki yang berhubungan dengan kebutuhan dari pekerjaanyang dilamar, dengan mengacu pada reputasi perusahaan, kebijakan, atau perkembangannya. Memberikan gambaran sikap kita yang sesuai dengan kebutuhan pekerjaan. Salah satu contoh pembukaan dalam lamaran yang posisinya tidak diiklankan adalah sebagai berikut:

"Apakah Bapak/Ibu membutuhkan ahli kehutanan dengan latar belakang pelatihan dan pengalaman dalam bidang perkayuan, tumbuhan, dan perlindungan hutan? Bila anda membutuhkan saya bermaksud untuk menempatkan posisi tersebut…"

Surat lamaran juga harus berkaitan dengan resume yang dibuat. Karena tujuan surat lamaran kita untuk dipanggil wawancara, maka kita harus memberikan kemudahan pada pihak perusahaan untuk menghubungi kita. Pada paragraph terakhir kita bisa memberikan informasi detail mengenai keinginan kita untuk diwawancarai, waktu yang memungkinkan, dan alamat/no telepom yang dapat dihubungi, contohnya:

"Saya bersedia diwawancara untuk mendiskusikan tentang kualifikasi yang saya miliki secara lebih detail. Saya dapat hadir bilamana Bapak/Ibu mengundang, nomor teleopon yang dapat dihubungi adalah 763-3135". Karena banyaknya pelamar, biasanya perusahaan akan

memanggil pelamar hanya beberapa orang saja yang memberikan surat lamaran yang menarik. Karenanya kemampuan menulis surat lamaran yang efektif sangat penting untuk keberhasilan pencari kerja yang menghendaki perubahan pekerjaan. Saat ini makin banyak yang menggunakan surat lamaran yang diserta dengan resume dan kualifikasi yang dimiliki.

Surat lamaran harus menarik bagi yang membacanya (perusahaan), surat lamaran dapat dimulai dengan pernyataan yang akan menarik minat pembaca, dan memberikan ringkasan yang meyakinkan tentang kualifikasi yang kita miliki dan mencantumkan keinginan kita untuk diwawancara.

Ada standar tersendiri dalam penulisan surat lamaran dan resume yang harus diperhatikan seperti:

1. Kepala surat: nama pejabat dan alamat perusahaan yang diuju. Informasi ini dapat diletakkan di atas surat, sebelah kiri disudut surat.
2. Jenis pekerjaan yang dilamar, memberi tahukan pekerjaan yang diinginkan dan informasi yang spesifik mengenai tujuan kita menulis surat lamaran.
3. Riwayat pendidikan dan pelatihan-pelatihan yang pernah diikuti, memberikan informasi mengenai kualifikasi yang dimiliki yang sekiranya berkaitan dengan pekerjaan yang dilamar. Tulis informasi mengenai pendidikan dahulu setelah itu informasi mengenai pengalaman kerja.
4. Pengalaman bekerja, ada dua cara untuk memberikan informasi mengenai pengalaman kerja kita. Yang biasa dipakai adalah menginformasikan secara kronologis dari yang terbaru sampai yang terlama. Sehingga perusahaan dapat dengan mudah melihat kemajuan kita. Informasi mengenaii pengalaman kerja dapat dimulai degnan jenis jabatan yang pernah dipegang, nama dan lokasi perusahaan, waktu menjaba, prestasi yang pernah diraih, dan alas an berhenti.
5. Riwayat hidup, mencantumkan informasi mengenai jenis kelamin, usia, tempat dan tanggal lahir, kewarganegaraan, agama, kesehatan, tinggi dan berat badan, hobi, minat dan status perkawinan.

6. Referansi (surat keterangan), dari minimal tiga orang yang dapat memberikan gambaran mengenai kualifikasi yang kita miliki. Seperti guru/dosen, atau atasan.

Dalam resume sebaiknya kita hanya mencantumkan pendidikan, pengalaman, dan keterampilan yang benar-benar dibutuhkan oleh pekerjaan tersebut, tidak perlu memberikan informasi yang tidak sesuai contohnya, bila kita melamar untuk jabatan pemasaran maka bila kita mencantumkan pendidikan kita dalam bidang perbankan hal itu tidak akan jadi pertimbangan bagi perusahaan untuk menerima anda. Perusahaan mungkin akan tertarik dengan kualifikasi anda sebagai book keeper, mengetik, atau berkomunikasi, atau pada pendidikan kita di bidang menghitung (matematika), dan kecepatan membaca, serta pemrograman computer.

Bila kita ingin menekankan pada informasi pendidikan, kita dapat menulis informasi mengenai bidang yang ditekuni (jurusan/kuliah) dan kursus-kursus yang pernah diikuti. Dapat juga mencantumkan prestasi yang pernah diraih.

Setiap perusahaan mengharapkan karyawan karyawan yang berpotensi dalam kepemimpinan, keseimbangan social, aktivitas positif yang mendukung kemajuan perusahaan tempat bekerja.

Bila kita mencantumkan referensi dalam resume maka kita harus memberikan keterangan mengenai orang tersebut seperti nama, gelar, jabatan, alamat, dan nomor telepon. Namun sebelumnya kita juga harus minta zin pada orang yang akan memberikan referensi. Terkadang bila kita tidak mencantumkan referensi didalam resume tapi kita dapat memberikannya bila perusahaan meminta saat wawancara berlangsing.

Kiat membuat resume memikat

1. Jangan menulis resume sampai kalau tidak mengetahui jenis pekerjaan yang diinginkan.
2. Jangan menulis resume sebelum mengetahui yang siapa yang akan membaca resume tersebut.
3. Jangan menulis resme yang bersifat umum.
4. Jangan menulis ketertarikan pembaca dalam waktu yang cepat.

5. Jangan pernah menulis kesimpulan tentang apa yang anda cari.
6. Jangan pernah menulis tanggung jawab anda di tempat kerja yang lama.
7. Tulislah latar belakang pendidikan sesudah riwayat pekerjaan.
8. Resume terbaik hanya terdiri dari satu halaman.
9. Yakinkan anda membuat resume yang mudah dibaca dan dipahami dan akurat.
10. Jangan memasukkan resume secara sepintas lalu. Jangan pernah mengirimkan resume ke bagian SDM perusahaan. Tulis nama seseorang dan jabatannya dalam SDM (direkturnya).
11. Tambahkan surat pengantar

Resume yang lengkap

Resume yang lengkap harus mencakup keseluruhan informasi, tersusun rapi, dan mudah untuk dibaca. Resume biasanya sebanyak 1-2 halaman dan dalam resume harus memuat kualifikasi yang penting tidak perlu bercerita tentang kehidupan probadi.

---

10 PIL SEMANGAT

Segala sesuatu yang kita kerjakan harus selalu dibarengi dengan semangat yang tinggi. Karena tanpa semangat kita tidak akan mengerjakan segala sesuatu dengan normal. Ada 10 langkah yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan semangat, yaitu:

1. Membayangkan hasl akhir.
   Membayangkan hasil akhir yang menyenangkan akan memompa kita untuk berlatih atauberusaa lebih keras lagi.
2. Melihat model yang sukses.
   Orang yang pernah memiliki perjuangan yang sama dengan kita dan berhasil mempengaruhi kita bersikap positif. Kita akan tambah bersemangat dan memiliki kemauan yang kuat untuk menjadi sukses dan tidak akan takut untuk mewujudkan cita-cita kita.
3. Mencari keuntungan.
   Keuntungan-keuntungan lain akan mengalihkan pusat perhatian kita dari hal yang membebani, ke sesuatu yang menyenangkan.
4. Memilih teman yang asyik.
   Teman-teman yang asyik akan membuat kita tetap bersemangat. Jika ada yang mau ‘jatuh’, maka yang satu akan mendorong. Kita bisa mengubah sasana jadi lebih riang dengan humor-humor kecil maupun obrolannya yang meriah.
5. Memperhatikan penampilan.
   Dengan memakai baju yang disukai, kita jadi lebih suka pada diri kita, dan jika perlu kita pakai wewangian yang segar.
6. Membawa benda ‘keramat’.
   Bukan keris atau batu aki. Tapi sejenis batu atau benda-benda lain yang mempunyai kenangan indah.
7. Menjanjikan hadiah pada diri sendiri.

Hal ini dapat membantu kita mengalihkan perhatian dari beban menuju harapan dengan memberikan hadiah.

8. Menyayangi diri sendiri.
   Yang paling tahu kondisi kita adalah diri kita sendiri. Yang paling tahu keinginan kita adalah diri kita juga. Maka diri kitalah yang yang bisa menyemangati diri sendiri.
9. Melihat ke bawah.
   Jika kita terus melihat ke atas maka kita akan kecewa karena kita akan selalu tampak kurang dibandingkan dengan yang lain. Dan sudah seharusnya kita juga mau melihat kebawah. Kita akan merasa berunung disbanding mereka.
10. Mengingat kesuksesan kita.

Kita bisa seperti sekarang ini karena berbagai kesuksesan. Pada saat kita merasa datar-datar saja, kita ingat kesuksesan yang pernah kita alami.

STRATEGI BELAJAR PADA SISTEM KURIKULUM

A. HAKIKAT BELAJAR

Bagaimana ciri-ciri seseoran itu belajar? Bagaimana indicator seseorang itu betul-betul melakukan aktivitas belajar? Para ahli psikologi mengidentifikasikan belajar adalah proses perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku itu bersifat positif dan permanen atau menetap.

Contoh:

perubahan perilaku dan tidak tahu menjadi banyak tahu.

Anak yang perilaku emosionalnya meledak-ledak berubah menjadi lebih terkendali dan terukur, ini berarti seseorang yang mengaku belajar, tetapi tidak menghasilkan perubahan tingkah laku positif, itu bukanlah belajar, ia belum belajar.

Tugas

Sebagai pelajar, apakah diri Anda betul-betul belajar? Marilah kita evaluasi! Daftarlah jenis-jenis perubahan tingkah laku positif yang telah terjadi pada diri Anda! Tuliskan sejauh mana derajat perubahannya!

No.	Aspek Tingkah Laku	Perubahan Positif dan Peningkatannya
1.	Pengetahuan dan wawasan. Pola piker dan intelektualitas.	
2.	Pola emodional atau perasaan.	
3.	Penguasaan keterampilan (berbahasa, berdiskusi, berkomunikasi, berhitung, berolahraga, bertanya, computer,	
4.	dan lain-lain).	
5.	Sikap dan kebiasaan.	
6.	Kesadaran dan motivasi berprestasi.	
	Spiritual dan ibadah.	

B. BELAJAR EFEKTIF DAN PENGUASAAN KOMPETENSI

Beberapa konsep yang dapat dikembangkan untuk belajar efektif dan efisien selaras dengan kurikulum berbasis kompetensi adalah system pembelajaran, beban belajar, system penilaian, system remedial, system pengayaan, system kenaikan kelas, system penjurusan, dan strategi belajar, antara lain, dengan teknologi informasi "*e-learning*".

1. Setiap manusia lahir dalam keadaan lemah tidak tahu apa-apa. Manusia sukses jika mau belajar terus-menerus sepanjang hayat, dengan tujuan akhir mencapai derajat kemuliaan manusia.
2. Arah kegiatan belajar adalah membentuk karakter atau kepribadian dan meningkatkan kualitas kehidupan seseorang. Membentuk karakter berarti mendorong kemandirian dan memperkaya pengalaman sehingga menambah kepercayaan diri.
3. Bagaimana kemandirian dapat terwujud? Desain belajar harus memposisikan siswa sebagai subjek belajar. Proses belajar berpusat pada siswa. Jadi, siswa benar-benar harus bertindak sebagai pelaku utama kegiatan pembelajaran.
4. Siswa bertanggung jawab penuh atas tindakan dan kehidupannya, termasuk dalam belajar. Kesuksesan atau kegagalan belajar tergantung sepenuhnya pada siswa sebagai pelaku utama.
5. Fondasi kegiatan belajar terdiri atas empat pilar utama, yaitu
    a. *Learning to know,* belajar untuk mengetahui dan memahami;
    b. *Learning to di,* belajar untuk mengetahui dan memahami berbuat nyata dan kreatif;
    c. *Learning to live together,* belajar untuk hidup dalam kebersamaan;
    d. *Learnig to be,* belajar untuk membangun dan mengekspresikan jati diri serta menjadi dirinya sendiri.
6. Belajar itu hendaknya dapat menguasai kecakapan hidup (*life skill*) yang mencakup:
    a. *Personal skill,* keterampilan diri atau kepribadian;

b. *Thinking sikill,* keterampilan berpikir rasional;
c. *Social skill,* keterampilan social;
d. *Academic skill,* keterampilan belajar; dan
e. *Vocation skill,* keterampilan vokasional atau karier.

7. Cara belajar efektif dan efisien, hendaknya diawali dengan mengenal potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Dengan memahami kekuatan atau potensi diri, akan memudahkan proses pemberdayaan diri untuk penguasaan kompetensi tertentu.
8. Dalam setiap mata pelajaran, termuat sejumlah ukur kompetensi diuraikan dalam bentuk indicator belajar.
9. Sejumlah keterampilan teknis belajar yang perlu dikuasai, antara lain, sebagai berikut.
   a. Ketentuan belajar
      Pencapaian hasil belajar dapat diukur dan tingkat penguasaan kompetensi. Dalam hal ini, dikenal dengan SKBM (standar ketuntasan belajar minimal).
   b. Remedial
      Layanan belajar remedial diberikan untuk siswa yang mendapat kesulitan belajar.
   c. Pengayaan dan percepatan belajar
      Layanan pengayaan diberikan kepada siswa yang cepat tuntas belajrnya dan selanjutnya, dapat mengikuti program percepatan belajar.
   d. Teknologi dalam belajar
   e. Perkembangan teknologi informasi dan sumber belajar yang ada, dapat digunakan untuk memperkaya metode belajar. Metode ini disebut dengan metode "*e-learning*" atau MOL (*Multi Channel Learning*).

C. MENGENALI KESULITAN BELAJAR

Hambatan dalam belajar ada yang berasal dari luar diri kita, namun yang sering tidak disadari justru hambatan yang berasal dari dalam diri sendiri.

1. Kesulitan Belajar dari Dalam Diri

Masalah belajar yang berasal dari diri sendiri adalah sebagai berikut.

a. Potensi fisik-fisiologis
    1) Kesehatan terganggu.
    2) Kesegaran dan stamina menurun.
b. Potensi kecerdasan atau intelektual
    1) Rendahnya kecerdasan.
    2) Kecerdasan tinggi, tetap motivasi belajar rendah.
c. Potensi bakat

    Rendahnya bakat pada salah satu atau beberapa bidang (bahasa, menghitung, mekanik, ketelitian, kecepatan, relasi, ruang, dan lain-lain).
d. Potensi minat/hobi/kesukaan

    Lemahnya minat terhadap salah satu/beberapa materi pelajaran.
e. Potensi kreativitas

    Kurang kreatif dalam bertanya, menulis, menghafal, dan lain-lain.
f. Potensi emosional
    1) Emosi negatif tidak terkendali (jengkel, kecewa, benci, prasangka buruk, dan marah).
    2) Emosi menguasai rasio/logika.
g. Daya juang

    Langsung menyerah tidak berdaya ketika menghadapi kesulitan dan penderitaan.
h. Potensi karakter/kepribadian
    1) Konsep diri negatif (merasa rendah atau tidak mampu).
    2) Kebiasaan buruk (menunda-nunda dan meremehkan).
    3) Motivasi berprestasi terlalu lemah tidak berenergi.
    4) Lari dari masalah (pasif, dan mencari kambing hitam).
i. Potensi spiritual atau keimanan dan ibadah

    Kurang menyadari betapa kekuatan iman itu dahsyat.
j. Penguasaan keterampilan teknis belajar
    1) Tidak variatif dan kurang efektif.
    2) Tidak menggerakkan semua indrawi (gerak anggota tubuh dan penglihatan, serta pendengaran).

k. Ketode belajar
    1) Tidak variatif dan kurang efektif.
    2) Tidak menggerakkan semua indrawi (gerak anggota tubuh dan penglihatan, serta pendengaran).
l. Manajemen belajar
    1) Kurang skala prioritas antara belajar, PR, dan ekstrakurikuler bermain atau rekreasi, dan lain-lain.
    2) Kurang komitmen jadwal belajar atau manajemen waktu.

2. Kesulitan Belajar dan Luar Diri

a. Fasilitas atau sarana belajar.
    1) Buku pelajaran tidak lengkap.
    2) Ruang belajar kurang memadai.
b. Pola asuh dan peran keluarga.
    1) Sikap otoriter atau terlalu dan dalam keluarga atau orang tua.
    2) Peran keluarga kurang sehat atau bijak.
c. Metode mengajar dan kepribadian guru.
    1) Metode mengajar kurang variatif.
    2) Sikap guru yang kurang bijaksana.
    3) Suara yang kurang lantang.
d. Sikap dan karakteristik teman belajar.
    1) Pola perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat.
    2) Dominasi dan pengaruh buruk teman.
e. Kurikulum dan beban belajar volume tugas atau waktu tidak berimbang.

D. MENGATASI KESULITAN BELAJAR

Masalah belajar jangan dibiarkan menumpuk! Jangan dibiarkan, kesuksesan diri Anda digerogoti virus belajar.

Tugas

Isilah kolom berikut sesuai dengan keadaan anda!

a. Berasal dari dalam diri

No.	Bentuk Kesulitan Belajar	solusi

b. Berasal dari luar diri

No.	Bentuk Kesulitan Belajar	solusi

E. MENGENAL PROSES PENILAIAN

1. Ranah Kognitif

Penilaian pada ranah kognitif selalu diakhiri dengan serangkaian penilaian, baik dilaksanakan dengan waktu yang tersendiri maupun dengan *include* dengan kegiatan belajar mengajar. Sebagian besar, yang menjadi tolak ukur adalah kecerdasan secara umum.

2. Ranah afektif

Penilaian pada ranah ini diutamakan pada proses pembelajaran yang berlangsung, baik dilakukan pada ranah kognitif maupun pada ranah psikomotor, yang dilakukan oleh guru dalam bentuk pengamatan sikap.

3. Ranah psikomotor

Hal yang dinilai pada ranah psikomotor berdasarkan pengamatan terhadap performan atau unjuk kerja.

F. PROSES REMIDIAL

Remidi dilakukan terhadap indicator-indikator yang belum tuntas, dengan ketentuan jika nilai rata-rata ketuntasan kelas di bawah SKBM, siswa yang belum berhasil mencapai ketuntasan dipersilakasn untuk mengikuti remidi individual.

Nilai remidi tidak harus dibatasi sebesar SKBM, tetapi harus tetap berdasarkan pencapaian kompetensi yang dijadikan target, nilai remidi dapat lebih tinggi dan pada nilai perolehan sebelumnya bahkan dapat lebih rendah. Apa pun hasilnya, rangakaian remidi tidak dibatasi berapa pun jumlahnya, selama masih tersedia waktu pembelajaran di sekolah. Perhatikan nilai hasil remidi yang berpredikat istimewa/*summa cumlaude.*

Nilai yang telah diterbitkan (dipublikasikan) tidak akan terpengaruh dengan perubahan nilai hasil remidi. Hasil remidi akan mempengaruhi nilai ketuntasan di pelaporan nilai berikutnya.

PENGARUH BAKAT TERHADAP KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

Kemampuan merupakan aspek psikologis dari kepribadian seseorang. Kemampuan seseorang terdiri dari dua unsur, yakni kemampuan yang bersifat potensial dan kemampuan nyata. Kemampuan potensial berasal dari kodratnya sebagai manusia dan dari warisan keturunan orang tua. Orang tua mewariskan sifat-sifat keturunannya kepada anak-anaknya melalui DNA. DNA ayah dibawa di dalam sperma dan DNA ibu dibawa dalam ovum. Proses pembuahan ovum oleh sperma diikuti meleburnya kedua sel tersebut, maka terjadilah pilihan DNA ayah dan ibu/orang tua.

Sifat-sifat fisik ayah dan ibu dibawa anak di dalam DNA nya yakni dilotosamnya. Adapun contohnya seperti berikut:

1. Warna kulit (putih, hitam, coklat)
2. Perawakan (tinggi, pendek, besar, kecil)
3. Warna dan bentuk rambut (hitam, kemerahan, pirang, lurus, keriting, dan variasinya)
4. Warna dan bentuk mata (hitam, coklat, kelabu, bulat, lonjong, sipit)
5. Bentuk raut wajah (wajah raja, wajah api, wajah jade, wajah besi, wajah bulan, wajah ember)
6. Golongan darah (A, B, AB, dan O)
7. Bentuk hidung, dan sebagainya

Di dalam lotosan juga dibawa kecenderungan psikologis yang berupa kemampuan anak. Kemampuan potensial yang diturunkan berupa kemampuan umum dan kemampuan khusus. Kemampuan umum kita namakan intelegensi dan kemampuan khusus kita namakan bakat. Intelegensi adalah kemampuan seseorang secara umum dalam

memecahkan suatu masalah. Kemampuan umum ini meliputi sebagai berikut:

1. Kemampuan untuk mengingat
2. Kemampuan menggunakan bahasa/berbicara
3. Kemampuan untuk menggunakan bilangan/berhitung
4. Kemampuan berfikir logis/rasional
5. Kemampuan mengamati secara objektif

Kemampuan-kemampuan tersebut di atas sangat menentukan hasil belajar. Bahkan dalam proses kegiatan belajar juga sangat mempengaruhi. Kemampuan mengingat sangat belajar semakin cepat dan hasilnya semakin baik. Sebaliknya bila daya ingat seseorang rendah, maka proses belajar menjadi lambat dan hasilnya kurang memuaskan. Orang yang pandai adalah yang memiliki ingatan yang kuat. Kemampuan mengingat harus dilatihkan secara terus menerus. Bisa melalui teknik menghayal, menyimak, ataupun merangkai cerita. Agar materi pelajaran mudah diingat maka usahakan kita memiliki kesan yang khusus terhadap materi itu. Semakin besar kesan kita, maka pelajaran itu. akan kita ingat dalam waktu yang lama, atau bahkan selamanya.

Kemampuan berbicara sangat mempengaruhi kegiatan belajar. Dalam proses belajar terjadi komunikasi dengan menggunakan bahasa verbal. Bahasa sebagai. alat komunikasi memiliki pengaruh yang sangat vital. Penyampaian informasi, materi pelajaran, rumus-rumus pasti menggunakan bahasa. Pemahaman akan makna informasi akan sangat ditentukan oleh pemahaman akan bahasa. Kendala bahasa sering kita alami, bila kita melakukan aktivitas belajar pada lingkungan yang belum kita fahami bahasanya. Misalnya mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri, karena belum fasih berbahasa Inggris, sering mengalami kesulitan.

Kemampuan berhitung, menggunakan bilangan memiliki pengaruh yang sangat besar. Hampir semua mata pelajaran menggunakan bilangan. Tentu saja kemampuan ini meliputi makna

bilangan dan operasi bilangan. Pengurangan, penjumlahan, pembagian, perkalian merupakan operasi bilangan dasar. Kemampuan menggunakan bilangan harus terus dilatihkan melalui pengajaran matematika.

Kemampuan berfikir logis akan membantu anak memiliki pemikiran yang normal. Pendapatnya, tutur katanya, perilakunya akan dilandasi hal-hal yang rasional. Dengan kemampuan berfikir rasional ia tak akan mudah dibohongi dan mempermudah proses belajar. Sedangkan kemampuan mengamati akan mempengaruhi proses belajar secara menyeluruh. Anak yang memiliki kemampuan mengamati secara objektif akan memiliki daya ingat yang kuat pula.

Selain kemampuan umum, masih ada kemampuan potensial yang bersifat khusus, yakni bakat. Bakat merupakan kemampuan potensial yang dibawa anak sejak lahir dan sangat sedikit dipengaruhi oleh proses belajar. Untuk mengembangkan bakat kita harus mengetahui jenis bakat yang dimiliki seseorang. Setelah itu memberikan lingkungan yang kondusif. Sebesar apapun bakat yang dimiliki seseorang, bila tidak mendapat lingkungan yang cocok, yang dapat merangsang munculnya bakar, maka akan percuma. Bakat akan nampak setelah ia menunjukkan minat yang besar disertai prestasi yang menonjol.

Bakat menunjukkan bidang kemampuan khusus yang sangat menonjol. Contohnya: *Thiery Hengry* yang sangat berbakat di bidang sepak bola. *Alonso* sangat berbakat di bidang otomotif. *Britney Spears* berbakat di bidang seni, dan lain-lainnya. Mereka dapat menunjukkan prestasi yang sangat menonjol setelah mendapatkan pengalaman fasilitas dan kesempatan yang memadai.

Untuk mengetahui bakat seorang anak dapat diungkap melalui test bakat *(special aptitude test).* Hasil test setelah dianalisa, akan dapat menggambarkan kemampuan-kemampuan khusus yang

dimiliki seseorang. Secara garis besar, bakat yang dapat diungkap melalui test bakat adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan khusus di bidang pelajaran
2. Kemampuan khusus di bidang seni lukis, tari, grafis
3. Kemampuan khusus di bidang seni suara dan musik
4. Kemampuan khusus di bidang olah raga

Kemampuan khusus di bidang otomotif/mekanik

PENGARUH MINAT TERHADAP KEGIATAN BELAJAR

Minat adalah aspek kepribadian yang berkaitan dengan objek yang menstimulir perasaan senang pada individu. Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan usaha. Seseorang yang berminat terhadap suatu objek atau aktivitas, ia akan dengan senang melakukan aktivitas yang berkaitan dengan objek tersebut. Misalnya siswa yang menaruh minat yang tinggi pada basket, ia akan dengan senang hati melihat permainan basket. Juga ia akan terdorong untuk melakukan latihan dan bertanding basket. Tanpa ada yang menyuruh ataupun memaksa ia akan suka rela melakukannya.

Minat sangat mempengaruhi kegiatan belajar. Seorang siswa yang memiliki minat terhadap pelajaran tertentu ia akan dengan senang hati melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pelajaran itu.

Misalnya: "Dentiko sangat berminat terhadap pelajaran matematika" maka realisasi dari minat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Selalu mengikuti pelajaran matematika
2. Memperhatikan dengan penuh kesungguhan
3. Mengerjakan PR/tugas lain yang diberikan guru
4. Mengerjakan latihan-latihan soal meskipun tidak disuruh
5. Belajar rutin baik ada jadwalnya maupun tidak
6. Mengikuti les di bimbingan belajar

Semua aktivitas itu dilakukan dengan perasaan senang, tanpa paksaan dengan penuh kerelaan ia lakukan usaha itu, karena ia berminat terhadap matematika.

Sebaliknya bila seorang siswa tidak berminat terhadap suatu mata pelajaran/maka ia akan berusaha mengingkari atau menghindarinya. Misalnya: "Meida tidak berminat pada pelajaran bahasa Indonesia maka realisasi dari ketiadaan minat tersebut antara lain seperti berikut:

1. Tidak menyukai guru bahasa Indonesianya
2. Sering meninggalkan pelajaran dengan alasan ataupun tanpa alasan
3. Malas mengerjakan tugas, kalau mau hanya mengutip pekerjaan teman
4. Di rumah, buku bahasa Indonesia tidak pernah disentuh
5. Bila ada PR hanya berharap teman yang telah mengerjakan
6. Sering menentang guru bahasa Indonesia

Dengan adanya minat akan mendorong seseorang untuk melakukan usaha yang sungguh-sungguh yang selanjutnya akan mendatangkan prestasi.

CARA-CARA BELAJAR

Belajar merupakan suatu proses, artinya merupakan suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara berurutan. Hakekat belajar adalah pembahan. Belajar bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dalam situasi apa saja. Sambil tiduran, duduk, berdiri. Bisa di ruang tamu, di kamar, di garasi, di teras, di gunung ataupun di kuburan. Namun untuk memperoleh hasil yang maksimal dan optimal, belajar memerlukan persyaratan-persyaratan tertentu. Agar belajar bisa efektif yakni mencapai hasil yang diinginkan. Caranya harus mengikuti aturan. Sebab efektivitas belajar sangat dipengaruhi oleh 3 faktor:

1. Faktor dari dalam diri anak
2. Faktor dari luar diri anak
3. Faktor dari materi belajar

Ketiganya saling menentukan hasil akhir dari proses belajar.

Faktor dari dalam diri anak adalah faktor yang mempengaruhi proses belajar yang meliputi seperti berikut ini:

1. Faktor jasmani/fisik
    a. Keadaan kesehatan anak
    b. Tingkat kesegaran tubuh
    c. Kelengkapan tubuh (adanya cacat tubuh)
    d. Penyakit yang diderita
    e. Ketercukupan akan gizi
2. Faktor rohani/psikis
    a. Tingkat konsentrasi dalam belajar
    b. Tingkat intelegensi/kecerdasan
    c. Adanya bakat/kemampuan khusus
    d. Adanya minat terhadap mata pelajaran
    e. Adanya keseimbangan kepribadian
    f. Adanya dorongan ingin tahu
    g. Kematangan belajar

Antara faktor fisik dan faktor psikis saling menunjang, saling melengkapi, dan sama-sama penting. Kondisi fisik yang sehat, dalam keadaan segar, organ tubuh lengkap dan berfungsi dengan baik serta gizi yang cukup adalah persyaratan ideal proses belajar dapat optimal. Sebaliknya dengan badan yang sedang sakit tentu proses belajar tidak berlangsung. Tubuh sehabis beraktivitas seperti sekolah atau olah raga tentu lelah, untuk itu diperlukan proses penyegaran, yaitu mandi dan makan. Bila sudah segar, baru melakukan aktivitas belajar. Kelengkapan organ tubuh, khususnya. pancaindra sangat berpengaruh dalam proses belajar. Di samping organ tubuh yang lengkap juga dapat berfungsi dengan memberikan kesan yang lengkap dari suatu objek.

Diantara aspek psikologis, intelegensi memegang peranan yang sangat penting. Intelegensi yang tinggi akan mempercepat proses belajar. Hal ini bukan berarti aspek psikologis yang lain tidak penting. Aspek psikologis seperti minat, konsentrasi, dan yang lain juga penting. Minat terhadap suatu mata pelajaran akan mendorong anak melakukan usaha belajar, dengan sukarela. Konsentrasi belajar merupakan hasil dari terpenuhinya persyaratan belajar yang efektif. Untuk mencapai konsentrasi dalam belajar, diperlukan persyaratan sebagai berikut:

1. Tubuh dalam keadaan sehat, tidak sedang sakit
2. Tubuh dalam keadaan segar, tidak kelelahan
3. Ada minat terhadap materi yang dipelajari
4. Suasana lingkungan bebas dari gangguan/ancaman

Dengan dipenuhinya persyaratan-persyaratan tersebut, maka kita akan dapat memusatkan perhatian dalam satu hal. Untuk mencapai konsentrasi tingkat tinggi, perlu selalu berlatih. Perhatian akan terpecah bila ada 2 atau tiga objek yang sama-sama menarik perhatian. Dalam belajar usahakan mengesampingkan objek-objek lain. Meskipun mendengar atau melihat objek lain “cuekin aja”. Hanya satu yang kita perhatikan yaitu materi yang sedang kita pelajari.

Selain faktor yang bersumber dari subjek belajar, kegiatan dan hasil belajar juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan

turut menentukan hasil belajar, sebab anak akan selalu berinteraksi dengan lingkungan dalam proses belajar. Faktor yang berasal dari lingkungan itu antara lain seperti berikut:

1. Tempat belajar
2. Fasilitas belajar
3. Situasi keluarga
4. Keadaan lingkungan masyarakat
5. Dukungan orang tua
6. Pengaruh teman sebaya
7. Waktu yang tersedia, dan lain-lain

Tempat terjadinya proses belajar perlu diperhatikan persyaratannya. Untuk ruang kelas perbandingan luas dan jumlah siswa harus diperhatikan, jarigan terlalu sumpek. Ruang kelas selain memperhatikan perbandingan luas, harus ada ventilasi udara yang cukup, sinar matahari yang cukup.

Pemilihan lingkungan sekolah sebaiknya jauh dari jalan raya, pasar, atau tempat umum lainnya, sehingga suasana kelas terbebas dari suara bising. Untuk tempat belajar di rumah sebaiknya menggunakan kamar belajar. Di dalam kamar belajar harus diperhatikan penerangannya, minimal ada 2 yakni lampu kamar yang di atas, dan lampu baca yang di meja. Belajar di rumah memang bisa dilakukan di mana saja seperti di teras, ruang tamu, dapur, ruang keluarga, dan sebagainya.

Namun tempat-tempat itu sangat rentan terhadap gangguan. Liat anak sedang konsentrasi, tiba-tiba ada tamu, secara otomatis anak yang belajar di ruang tamu akan terganggu.

Fasilitas belajar, khususnya proses belajar ketika di rumah sangat diperlukan, semakin banyak fasilitas yang tersedia maka semakin mempermudah proses belajar. Fasilitas yang perlu disediakan antara lain seperti berikut:

1. Meja belajar dan kursinya
2. Buku-buku paket dan buku penunjang seperti kamus bahasa, kamus fisika, kumpulan rumus-rumus, dan lain-lain

3. Perlengkapan menulis yang memadai seperti bolpoint, pensil, jangka, penggaris, busur, spidol warna, stabilo, tipex, dan lain-lain
4. Adanya alat peraga pendidikan
5. Alat bantu elektronik, seperti kalkulator dan komputer

Situasi dalam keluarga akan sangat mempengaruhi kegiatan belajar anak. Suasana keluarga yang utuh dan harmonis akan membawa ketenangan anak dalam belajar. Sebaliknya kondisi keluarga yang tidak utuh dan penuh masalah akan membawa anak pada sikap yang pesimis. Jumlah anggota keluarga yang terlalu banyak, akan sulit dicapai ketenangan belajar. Sikap orang tua terhadap pendidikan akan mempengaruhi perhatian dan tanggung jawabnya. Orang tua yang memiliki kesadaran tinggi akan kebutuhan pendidikan bagi anak-anaknya akan memberi perhatian yang tinggi dan tanggung jawab yang besar.

Lingkungan masyarakat akan mempengaruhi kegiatan belajar anak. Suatu lingkungan perumahan yang tenang dan teratur akan merangsang anak untuk lebih berkonsentrasi di dalam belajar. Pemberlakuan jam belajar masyarakat secara konsisten tentu berpengaruh positif terhadap sikap belajar anak. Misalnya jam belajar masyarakat pukul 18. 00 s. d 21, 00. Anggota masyarakat secara konsisten memberi kesempatan kepada anak-anak untuk belajar. Tidak ada yang main gitar di gang, bermain karambol, bermain kartu, memutar lagu keras-keras, dan sebagainya.

Teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap proses belajar anak. Tanpa dipungkiri, anak menaruh minat yang besar terhadap teman sebaya. Sebagai orang tua perlu secara selektif membantu anak memilih lingkungan pergaulan teman sebaya yang positif. Diantara teman sebaya akan terbentuk norma-norma tersendiri, status, dan prestise yang khas. Bila anak telah masuk dalam suatu kelompok teman sebaya yang normanya berorientasi pada prestasi, maka proses belajar akan lebih berhasil. Sedangkan bila anak telah masuk ke dalam kelompok teman sebaya yang normanya berorientasi pada hal-hal lain, maka belajar akan dikesampingkan.

Misalnya kelompok remaja yang suka ngebut. Mereka hanya menaruh minat pada motor.

Waktu yang tersedia akan mempengaruhi hasil belajar. Untuk menguasai suatu materi pelajaran, setiap anak memerlukan waktu yang tidak sama. Untuk itu sebaiknya anda belajar sesuai kecepatan masing-masing. Anak perlu merancang waktu belajar yang disesuaikan dengan kesibukannya. Membantu orang tua dapat dijadikan selingan agar otak tidak jenuh. Olah raga dapat dijadikan sarana rileksasi.

Materi pelajaran yang dipelajari turut mempengaruhi kegiatan belajar dan hasil belajarnya. Faktor ini meliputi seperti berikut ini:

1. Tingkat kesulitan materi pelajaran
2. Sistem penyajian
3. Penggunaan bahasa pengantar
4. Penggunaan metode yang cocok
5. Kesesuaian dengan usia anak
6. Adanya alat peraga

CARA BELAJAR DI SMA/MA

A. Hakikat Belajar

Bagaimana cirri-ciri seseorang itu belajar ? Bagaimana indicator seseorang itu betul-betul melakukan aktivitas belajar ? Para ahli psikologi mendefinisikan hakikat belajar adalah proses perubahaan tingkah laku. Perubahan tingkah laku itu bersifat positif dan permanen atau menetap

Contoh :

Perubahaan perilaku dan tidak tahu menjadi banyak tahu

Anak yang perilaku emosionalnya meledak-ledak berubah menjadi lebih terkendali dan terukur. Ini berarti seseorang yang mengaku belajar, tetapi tidak menghasilkan perubahan tingkah laku positif, itu bukanlah belajr. Ia belum belajar.

B. Belajar Efektif dan Penguasaan Kompetensi

Beberapa konsep yang dapat dikembangkan untuk belajar efektif dan efisien selaras dengan kurikulum berbasis kompetensi adalah pembelajaran, beban belajar, sistem penilaian, sistem remedial, sistem pengayaan, sistem kenaikan kelas, sistem penjurusan dan strategi belajar, antara lain dengan teknologi “e-learning”.

1. Setiap manusia lahir dalam keadaan lemah tidak tahu apa-apa. Manusia akan suskes jika mau belajar terus-menerus sepanjang hayat, dengan tujuan akhir mencapai derajat kemuliaan manusia.
2. Arah kegiatan belajar adalah membentuk karakter atau kerpibadian dan meningkatkan kualitas kehidupan seseorang. Membentuk karakter berarti mendorong kemandirian sehingga menambah kepercayaan diri.
3. Bagaiman kemadirian dapat terwujud ? Desin belajar harus memposisikan siswa sebagai subjek belajar. Proses belajar berpusat

pada siswa. Jadi, siswa benar-benar harus bertindak sebagai pelaku utama kegiatan pembelajaran.

4. Siswa bertanggung jawab penuh atas tindakan dan kehidupannya, termasuk dalam belajar. Kesuksesan atau kegagalan belajar tergantung sepenuhnya pada siswa sebagai pelaku utama.
5. Fondasi kegiatan belajar terdiri atas empat pilar utama, yaitu :
   a. learning to know, belajar untuk mengetahui dan memahami
   b. learning to do, belajar untuk mengetahui dan memahami berbuat nyata dan asertif
   c. Learning to live together, belajar untuk hidup dalam kebersamaan
   d. Learning to be, belajar untuk membangun dan mengekspresikan jati diri serta menjadi dirinya sendiri.
6. Belajar itu hendaknya dapat menguasai kecakapan hidup (life skill) yang mencakup :
   a. Personal skill, keteramplan diri atau kepribadian
   b. Thinking skill, keterampilan berpikir positif
   c. Social skill, keterampilan sosial.
   d. Academic skill, keterampilan belajar dan
   e. Vocational skill, keterampilan vokasional atau karir.
7. Cara belajar efektif dan efisien, hendaknya diawali dengan mengenal potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Dengan memahami kekuatan atau potensi diri, akan memudahkn proses pemberdayaan diri untuk penguasaan kompetensi tertentu
8. Dalam setiap maka pelajara, termuat sejumlah tolak ukur kompetensi diuraikan dalam bentuk indicator belajar.
9. Sejumlah keterampilan teknis belajar yang perlu dikuasai, antara lain sebagai berikut :
   a. Ketuntasan belajar

      Pencapaian hasil belajar dapat diukur dan tingkat pengusaan kompetensi. Dalam hal ini dikenal dengan SKBM (standar ketuntasan belajar minimal)

   b. Remidial

Layanan belajar diberikan untuk siswa yang mendapat kesulitan belajar

c. Pengayaan dan percepatan belajar

Layanan pengayaan diberikan kepada siswa yang cepat tuntas belajarnya dan selanjutnya dapat mengikuti program percepatan belajar

d. Teknologi dalam belajar

Perkembangan teknologi indormasi dan sumber belajar yang ada, dapat digunakan untuk mempekaya metide belajar. Metode ini disebut dengan metode metode “e-larning” atau MOL (Mutli Channel Learning)

C. Mengenal Proses Penilaian

1. Ranah Kognitif

Penilaian pada ranah kognitif selalu diakhiri dengan serangkaian penilaian, baik dilaksanakan dengan waktu yang tersendiri maupun dengan include dengan kegiatan belajar mengajar. Sebagian besar, yang menjadi tolak ukur adalah kecerdasan secara umum

2. Ranah Afektif

Penilaian pada ranah ini diutamakan pada proses pembelajaran yang berlangsung, baik dilakukan pda ranag kognitif maupun pda ranah psikomotor, yang dilakukan oleh guru dalam bentuk pengamatan sikap.

3. Ranah Psikomotorik

Hal yang nilai pada ranah psikomotori berdasarkan pengamatan terhadap performan atau unjuk kerja.

D. Proses Remidial

Remidi dilakukan tehadap indictor-indikator yang belum tuntas, denga ketentuan jiak nilai rata-rata ketuntasan kelas di bawah SKBM, siswa yang belum berhasil mecapai ketuntutas dipersilahkan untuk mengikuti remidi individual,

Nilai remidi tidak harus dibatasi sebesar SKBM, tetapi harus tetap berdasarkan pencapaian kompetensi yang target. Nilai remidi dapat lebih tinggi dan pada nilai perolehan sebelumnya, selama masih tersedia bahkan dapat lebih randah. Apapun hasilnya, rangkaian remidi tidak dibatasi berapa pun jumlahnya, selama masih ada tersedia waktu pembelajaran di sekolah. Perhatikan nilai-nilai hasil remidi yang berpredikat istimewa / summa curriculum.

Niali yang telah ditertibkan (di publikhasi

CARA DAN SIKAP BELAJAR DI SMK

---

1. Cara Belajar di SMK

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) lebih ditujukan untuk menyediakan tenaga kerja profesional tingkat menengah, tapi tidak menutup kemungkinan untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Dengan tujuan tersebut, maka kurikulum yang ada di SMK didesain agar dapat membekali siswa sehingga dapat memiliki kompetensi sesuai dengan program keahliannya masing-masing. Untuk itu kurikulum di SMK dikelompokkan kepada 3 bagian penting, yaitu **Normatif, Adaptif dan Produktif.**

Dalam proses mencapai cara belajar di SMK yang baik, maka teori dan praktik harus saling mendukung, bahkan cenderung banyak praktik untuk penguasaan program keahliannya. Untuk mencapai hasil yang optimal, baik pengusaan teori dan praktik, maka harus didukung juga oleh beberapa hal, diantaranya :

1. Minat dan bakat serta kemampuan
2. Lingkungan belajar serta
3. Sikap dan kebiasaan belajar

2. Sikap dan kebiasaan belajar

Sikap terhadap belajar merupakan "Kecenderungan seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan kegiatan belajar, sebagai dampak dari perasaan (*feeling*) dan keyakinannya tentang belajar".

Siswa yang meyakini bahwa belajar itu penting bagi pengembangan kualitas diri, bernilai ibadah, juga merasa senang terhadap kegiatan belajar, maka mereka cenderung untuk melakukan kegiatan belajar itu dengan sebaik-baiknya. Sedangkan apabila keyakinan dan perasaan siswa itu sebaliknya, maka kecenderungannya adalah mereka akan malas atau enggan belajar. Adapun kebiasan belajar dapat diartikan sebagai *"Perilaku*

(kegiatan) belajar yang relatif menetap, karena sudah berulang-ulang (rutin) dilakukan ". Kebiasaan belajar ini meliputi kegiatan belajar di rumah, di sekolah (di kelas, perpustakaan, di tempat praktik), dan di tempat kerja.

3. Ciri-ciri sikap dan kebiasaan belajar yang positif

b. Menyenangi pelajaran (teori dan praktik)
c. Merasa senang untuk mengikuti kegiatan belajar yang diprogramkan sekolah
d. Mempunyai jadwal belajar yang teratur
e. Mempunyai disiplin diri dalam belajar (bukan karena orang lain)
f. Masuk kelas tepat pada waktunya
g. Memperhatikan penjelasan dari guru
h. Mencatat pelajaran dalam buku khusus secara rapi dan lengkap
i. Senang mengajukan pertanyaan apabila tidak memahaminya
j. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelas
k. Membaca buku-buku pelajaran/buku lainnya yang berguna secara teratur
l. Mengerjakan tugas-tugas atau PR dengan sebaik-baiknya
m. Ulet atau tekun dalam melaksanakan pelajaran praktik
n. Tidak mudah putus asa apabila mengalami kegagalan dalam

KETRAMPILAN BELAJAR

Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, kita memahami dan mempraktekkan keterampilan belajar yang baik. Prestasi belajar merupakan hasil proses belajar. Untuk meraihnya perlu dilakukan serangkaian kegiatan yang berkesinambungan.

Prestasi tak mungkin diraih dengan "SKS" (Sistem Beljar Kebut Semalam). Tidak juga dapat diraih dengan mengunjungi atau meminta pertolongan dukun, mencari bocoran soal test, membuat catatan tersembunyi, dan lain-lainnya. Prestasi hanya dapat diraih dengan melakukan proses belajar yang mengikuti aturan yang benar. Sebab prestasi akhirnya akan menjadi prestise atau kebanggaan bagi anak yang meraihnya. Dengan menyontek, mungkin anda dapat meraih angka 9, tetapi ini bukan prestasi anda, apalagi prestise. Anda justru akan dilecehkan dengan perolehan angka 9 itu.

Proses belajar mengenal 4 fase atau tahapan. Fase-fase ini harus diikuti secara unit, tidak boleh dilompat. Tahapan belajar adalah sebagai berikut:

1. Tahap penerimaan
2. Tahap penguasaan
3. Tahap pengendapan
4. Tahap pengungkapan kembali

Tahap penerimaan terjadi pada awal situasi belajar, penerimaan materi pelajaran dilakukan oleh alat indera kita. Mata untuk mengamati, telinga untuk mendengar, kulit untuk meraba, hidung untuk mencium, tangan untuk melakukan, dan sebagainya. Koordinasi penggunaan alat indera yang baik akan menentukan hasil belajar. Semakin banyak alat indera yang kita gunakan dalam proses belajar, maka hasilnya semakin baik. Biasakan kalau mengikuti pelajaran di kelas selain mendengar penjelasan guru, lakukan juga melihat guru, melihat catatan yang dibuat guru di papan tulis,

mencatat hal-hal yang perlu, dan lain-lain. Lebih baik lagi belajar dengan melakukan atau praktik, kesan kita akan semakin kuat.

Tahap penguasaan, materi pelajaran merupakan tahap yang sangat menentukan. Apa yang kita pelajari akan dipahami atau tidak, berkesan atau tidak ditentukan pada tahap ini. Untuk menguasai suatu materi pelajaran dapat dilakukan dengan cara-cara di bawah ini:

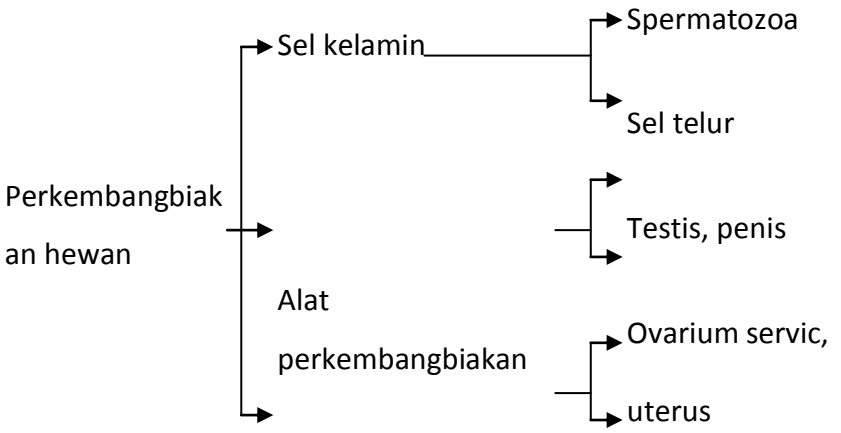
1. Pemusatan perhatian atau konsentrasi
2. Penggunaan banyak alat indera
3. Memahami isi dengan membuat rangkuman
4. Membuat jembatan keledai
5. Memahami isi dengan membuat daftar pertanyaan
6. Mengulang-ulang materi pelajaran
7. Membuat daftar waktu belajar yang teratur
8. Belajar memanfaatkan perpustakaan
9. Belajar secara berkelompok
10. Belajar dengan menghafal
11. Belajar dengan memberi tanda pada hal-hal yang penting

Beberapa hal yang perlu dijelaskan antara lain, dalam membuat rangkuman. Pembuatan rangkuman disesuaikan dengan minat pribadi anda. Bisa dengan membuat daftar kata-kata kunci dari suatu materi, bisa juga dengan membuat bagan. Sebagai contoh ketika kita mempelajari materi fisika “Rangkaian Listrik”. Kata kunci yang harus kita pahami adalah seperti berikut:

- Arus listrik
- Elektron
- Proton
- Konduktor
- Isolator
- Semi konduktor
- Hambatan
- Hambatan dalam
- Hambatan luar
- Rangkaian seri

- Rangkaian pararel
- Hukum Kirechoff
- Tegangan jepit
- GGL
- Hukum ohm
- E = 1 (R + r)
- $R = \frac{p\,x\,l}{A}$
- dan lain-lain

Contoh pembuatan bagan dari suatu materi:



Pembuatan jembatan keledai sangat membantu menguasai materi pelajaran. Jembatan keledai berfungsi untuk simbol ingatan atau sebagai pelatuk ingatan. Pembuatannya bisa dengan merangkai huruf-huruf pertama, atau suku kata pertama dari kata-kata kunci. Jembatan keledai bersifat pribadi, artinya setiap anak dapat membuat jembatan keledai sendiri-sendiri. Ciptakan kata-kata baru yang dapat menjembatani dengan materi yang sesungguhnya.

Tahap pengendapan dalam proses belajar dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara yang paling efektif adalah dengan tidur dengan memadai. Cara lain adalah dengan melakukan rileksasi. Fungsi dari tahap pengendapan ini adalah memasukkan data belajar dari

kesadaran ke bawah sadar. Tanpa adanya proses pengendapan, otak kita akan jenuh. Untuk itu dalam setiap satuan waktu bejajar, perlu diselingi istirahat untuk memberi kesempatan otak melakukan proses pengendapan. Dengan proses pengendapan, maka materi belajar selanjutnya dapat diterima lagi.

Tahap pengungkapan kembali, adalah tahap belajar di muka kita mengungkapkan kembali materi pelajaran yang penuh kita terima, kita kuasai dan kita endapkan. Tahap ini meliputi 3 langkah, yaitu sebagai berikut.

1. Penyadaran kembali
2. Ingat kembali atau informasi verbal
3. Mengembalikan keadaan seperti semula

Perwujudan pengungkapan kembali biasanya terjadi ketika anda mengerjakan ulangan harian. Ulangan mid semester, UAN, ataupun hanya latihan menjawab soal.

Dengan memahami bahwa belajar adalah suatu proses muka anak-anak dapat membandingkan kebiasaan belajar anda dengan cara-cara belajar yang baru saja anda pelajari. Bila hasil belajar anda belum optimal, lakukan evaluasi kebiasaan belajar anda. Lakukan perubahan sesuai dengan yang dianjurkan. Namun bila anda tidak bisa melakukan evaluasi, kunjungi guru BK anda, maka masalah akan dapat anda temukan, selanjutnya anda dapat mengoptimalkan kemampuan potensial anda menjadi prestasi yang nyata. Prestasi yang tidak optimal, kadang disebabkan oleh ketidakmengertian anak tentang ketrampilan belajar, bukan oleh lemahnya intelegensi.

SUMBER-SUMBER BELAJAR

Pendidikan mengenal 3 lingkungan, yakni Tri Pusat Pendidikan yang meliputi sebagai berikut:

8. Pendidikan informal di dalam keluarga
9. Pendidikan formal yang berlangsung di sekolah
10. Pendidikan non formal yang berlangsung di dalam masyarakat

Di setiap lingkungan pendidikan anak mendapatkan sumber-sumber belajar yang berbeda. Penggunaan sumber belajar yang variatif akan merangsang anak untuk lebih intensif dalam memahami suatu materi. Sumber-sumber belajar yang dapat dimanfaatkan oleh anak antara lain sebagai berikut:

1. Perpustakaan umum
2. Media cetak seperti tabloid, majalah, koran
3. Media elektronik seperti TV, internet
4. Kelompok bermain
5. Organisasi remaja seperti Karang Taruna, Pengajian muda-mudi, Paduan suara Gereja
6. Tokoh masyarakat
7. Sanggar seni (lukis, tari, peran)
8. Kelompok ilmiah remaja
9. Organisasi olah raga
10. Group band, dan lain-lain

5. Tujuan mencatat

Tujuan kita mencatat adalah untuk mendapatkan poin-poin kunci dari buku-buku, laporan, hasil rapat, kuliah, dan sebagainya. Catatan yang baik dan efektif membantu kita untuk mengingat detail-detail tentang poin-poin kunci, memahami konsep-konsep utama, melihat kaitannya, dan menyajikan informasi seakurat mengkin.

6. Kelemahan mencatat secara tradisional

d. Saat mencatat kita menyusun secara berurutan apa yang disampaikan oleh si pembicara. Kita akan merasa bingung untuk melihat kaitan-kaitan antar gagasan.

e. Informasi yang disampaikan pembicara untuk menjelaskan poin sebelumnya setelah kita melakukan pengurutan catatan tidak dapat langsung ditempatkan pada poin tersebut. Seringkali terjadi pemisahan antara poin yang sudah ditulis dengan penjelasan yang disampaikan terakhir dari si pembicara.

f. Penelitian menunjukkan bahwa metode ini berlawanan dengan cara keja otak. Ketika kita mencatat poin baru, maka kita kan lupa dengan poin yang sebelumnya. Hal ini dikarenakan otak tidak digunakan untuk menangkap pesan dari yang kita tulis, sehingga sulit untuk mengingat kembali.

7. Mind Mapping : Metode Meramu Gagasan

Mind Mapping adalah teknik pembuatan grafik yang menyediakan kunci-kunci umum untuk mengoptimalkan potensi otak – dengan memanfaatkan kata-kata, image, nomor, logika, irama, warna dan dimensi – dan disajikan dalam pola yang unik. System ini merupakan metode mencatat kreatif yang memudahkan mengingat banyak informasi dan menyajikannya kembali secara akurat dan

menyenangkan. Mindmapping atau peta pikiran menirukan proses berpikir model atau jaringan, karena melibatkan kedua belah otak (kiri dan kanan), kita dapat mengingat informasi dengan lebih mudah. Mind Mapping memungkinkan kita meramu gagasan-gagasan yang disampaikan dengan cara berbeda, dan kemudian, AHA! – menemukan hubungan-hubungan baru dari gagasan-gagasan tersebut.

8. Mind Mapping : Metode Menggagas Ramuan

Manfaat dari Mind Mapping adalah sebagai berikut :

6. Fleksibel

   Setiap orang mempunyai caranya sendiri dalam mencatat dan mengingat, tanpa pakem yang baku.

7. Memusatkan perhatian

   Kita tidak perlu berpikir untuk menangkap setiap kata yang dibicarakan. Sebaliknya berkonsentrasilah pada gagasan-gagasannya.

8. Meningkatkan pemahaman

   Mind Mapping meningkatkan pemahaman dan memberikan catatan tinjauan ulang yang sangat berarti nantinya.

9. Menyenangkan

   Pembuatan dan peninjauan ulang catatan terasa menyenangkan karena kita menggunakan imajinasi dan kreatifitas yang tidak terbatas.

   Mind Mapping menjadi pemicu bagi kita untuk berpikir lebih kreatif, minciptakan hubungan antara gagasan yang berbeda sehingga proses (AHA!) yang terus menerus menjadi kebiasaan kita selama proses mencatat dan mengingat.

   Sete;ah kita menyerap gagasan, menemukan hubungan, maka akan ditemukan bahwa kita mampu membuat gagasan sebagai hasil ramuan berbagai informasi yang kita terima. Mind Mapping dapat membantu kita lebih produktif dalam menggagas

10. Cara menyusun Mind Mapping

12. Di tengah kertas, buatlah lingkaran dari gagasan utama.

13. Tambahkan cabang dari pusatnya untuk tiap-tiap poin kunci – gunakan pulpen warna-warni.
14. Tulislah kata kunci pada tiap-tiap cabang, kembangkan untuk menambahkan detail.
15. Tambahkan symbol dari ilustrasi.
16. Gunakan huruf-huruf capital.
17. Tulislah gagasan-gagasan penting dengan huruf-huruf yang lebih besar.
18. Hidupkanlah Mind Mapping kita.
19. Garisbawahi kata-kata itu dan gunakan huruf-huruf tebal.
20. Bersikap kreatif dan berani.
21. Gunakan bentuk acak untuk menunjukkan poin atau gagasan.
22. Buatlah Mind Mapping secara horizontal.

KUNCI SUKSES HADAPI UJIAN NASIONAL

Kurang lebih dua bulan lagi, Ujian Nasional (UN) akan berlangsung di seluruh Indonesia. Bahkan suasana persiapan ujian sudah mulai terasa di berbagai sekolah baik tingkat SD/MI, SMP/MTs dan SMA/MA.Baik guru, siswa, orang tua siswa bahkan keluarga, sekarang sedang disibukkan oleh persiapan menghadapi UN. Segala usaha dan ikhtiar lahir dan bathin dikerahkan sedemikian rupa demi sukses nya anak didik dalam pelaksanaan UN 2010.

Sebagaimana kita maklumi, bahwa peserta UN 2010 baru dinyatakan lulus jika memiliki rata-rata nilai minimal 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan. Dengan nilai minimal 4,00 untuk paling banyak dua mata pelajaran dan minimal 4,25 untuk mata pelajaran lainnya..

Dengan semakin dekatnya UN 2010 dan naiknya standar kelulusan tersebut, maka diperlukan kiat yang efektif dan efisien. Efektif, dalam arti kiat-kiat ini bila diprak tikkan akan dapat memberi efek positif bagi kemajuan hasil belajar siswa. Sedang kan efisien dalam arti waktu yang masih ada dapat dimanfaatkan secara maksimal.

Adapun kiat-kiat praktis yang coba saya tawarkan untuk meraih kesuksesan da lam pelaksanaan UN 2010 adalah sebagai berikut :

Maksimalkan belajar

Ya, belajar, belajar, dan terus belajar. Itulah yang harus dilakukan. Belajar ekstra keras dan disiplin yang terus menerus harus dilakukan. Belajar bisa dengan belajar mandiri, kelompok, privat, les atau bimbingan belajar. Mumpung masih ada waktu, maka para pelajar harus belajar lebih baik dari sebelumnya. Ingatlah tidak ada yang sulit jika mau belajar dan berlatih terus menerus.

Membuat peta kemampuan diri

Standar Kelulusan (SKL) adalah cermin UN. Maka cobalah bercermin dengan SKL pada setiap mata pelajaran yang diujikan. Bercerminlah secara jujur, dengan begitu kemampuan dan kekurangan akan mudah diketahui. Setelah bercermin pada SKL inilah, saatnya sekarang membuat peta kemampuan dari setiap mata pelajar an. Dengan peta kemampuan diri, akan mudah melangkah dan memacu kemam puan diri.

Positive thinking dan positive feeling

Dengan kondisi tersebut, akan mudah mendapatkan hasil dari apa yang paling se ring dipikirkan dan dirasakan. Itulah inti dari pikiran dan perasaan positif. Artinya, apa yang dipikirkan dan dirasakan saat ini, dengan UN sangat menentukan hasilnya nanti. Bila Anda berpikir dan merasa positif saat ini, maka hasil UN nanti nya juga positif. Begitu pula sebaliknya.

Dahulukan soal-soal yang mudah

Salah satu cara praktis ketika sedang menghadapi soal UN, setelah berdoa tentu nya, adalah mencermati soal dengan seksama. Fahami maksud soal dengan baik, dan jangan sampai salah memahami maksud soal. Segera tandai soal-soal yang di yakini mudah dan pasti benar bila dikerjakan. Sekali lagi, kerjakan soal yang benar benar mampu diselesaikan dengan benar. Ingatlah, jangan terjebak dengan menger jakan soal selalu menurut urut nomor soal.

Hati-hati dengan Lembar Jawaban Komputer (LJK)

Cara menyikapi hati-hati LJK dapat dilakukan dengan cara diantaranya, menyiap kan dan membawa alat tulis milik pribadi yang 'legal' untuk LJK, hindari kesalah an mengisi data pribadi dan jawaban di LJK pada kolom yang telah ditentukan. Kemudian, bila terjadi kesalahan ganti dengan hati-hati sesuai petunjuk. Setelah itu, hati-hatilah saat menebalkan atau menghitamkan pilihan jawaban, dan yakinkan setiap jawaban terbaca oleh komputer.

Bila telah selesai, periksa kembali LJK tersebut dan cocokkan data pribadi

dengan kartu peserta ujian. Kemudian teliti kembali jawaban sebelum mengumpulkannya kepada pengawas. Kemampuan menjawab benar harus disertai dengan pengisian LJK yang benar pula.

Perbanyaklah berdoa kepada Allah SWT

''Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku kabulkan permohonanmu'. Demikian Allah berfirman dalam QS Al-Baqarah: 186. Manusia hanya bisa merencanakan, Tuhan lah yang menentukan hasilnya. Manusia tidak berdaya tanpa pertolongan-Nya. Itulah kata-kata yang menunjukkan bahwa doa itu dahsyat, doa itu luar biasa.

Yang tak kalah pentingnya adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT baik sebelum, ketika dan sesudah UN. Memperbanyak doa dapat dilakukan d engan cara-cara seperti, berdoa secara pribadi, yaitu memperbanyak doa kepada Allah sesudah shalat wajib, dan lebih utama lagi bila dikerjakan setelah shalat sunnah tahajud malam hari. Mintalah orang tua mendoakan secara khusus serta perbaiki lah perilaku dan pergaulan.

Dengan melakukan hal-hal tersebut, otomatis akan banyak orang yang memberi kan doa restu. Libatkan Allah SWT dalam persiapan meraih sukses UN 2010. Ka rena kesuksesan dalam UN ditentukan oleh kerja keras ditambah dengan strategi belajar yang tepat serta ketekunan berdoa kepada Allah SWT. Selamat mencoba, semoga kesuksesan dalam pelaksanaan UN menjadi milik Anda.

M A T E R I

BIDANG BIMBINGAN

KARIER

MERENCANAKAN KARIR DI MASA DEPAN

A. Arti dan Pentingnya Perencanaan Karir

Memperoleh karir atau pekerjaan yang layak dan sesuai harapan, merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia yang sehat, di mana pun dan kapan pun mereka berada. Betapa orang akan merasa sangat susah dan gelisah jika tidak memiliki pekerjaan yang jelas, apalagi kalau sampai menjadi penganggur. Demikian pula banyak orang yang mengalami stres dan frustrasi dalam hidup ini karena masalah pekerjaan. Menggapai karir yang gemilang tidak didapatkan hanya dengan melewati proses semalam. Ia membutuhkan kerja keras, aktualisasi diri yang mendalam, dan kemauan untuk terus belajar. Seorang professional yang berhasil dalam karirnya adalah ia yang telah merintisnya sejak muda. Para praktisi SDM mengatakan, ”Orang yang berhasil pada umumnya akan melakukan analisa serta mengetahui apa yang menjadi tujuan karirnya, apa rencana serta tindakan yang diambil untuk mencapai karir yang diharapkan”.

Pengertian Karir

Pekerjaan tidak serta merta merupakan karier. Kata pekerjaan (work, job, employment) menunjuk pada setiap kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa, sedangkan kata karier (career) lebih menunjuk pada pekerjaan atau jabatan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup, yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang, serta mewarnai seluruh gaya hidupnya. Pada dasarnya yang dimaksud dengan karir adalah suatu pilihan profesi atau pekerjaan yang menjadi tujuan bagi seorang individu. Karir juga dapat diartikan sebagai perkembangan dari perjalanan kehidupan kerja seseorang yang digeluti secara serius dan ditingkatkan semaksimal mungkin.

Karir tertiggi (puncak karir) tidak dapat dicapai secara instant, melainkan harus dengan perencanaan matang. Cara yang paling efektif untuk meniti karir adalah dengan menggali bakat atau potensi sedini mungkin. Masa remaja merupakan saat yang paling tepat untuk meniti karir yakni dengan mengenal bakat dan minat yang dimilikinya. Sehingga nantinya seseorang tersebut tidak hanya akan berhasil meniti karir tersebut dengan sempurna, melainkan juga menggapainya dengan optimal.

Apakah perencanaan karir itu?

Perencanaan karir adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan secara terarah dan terfokus demga berdasar pada potensi (minat, bakat, keyakinan, nilai-nilai) yang kita miliki untuk mendapatkan sumber penghasilan yang memungkinkan kita untuk maju dan berkembang baik secara kualitas (hidup) maupun kuantitas (kesejahteraan). Sesunguhnya dalam perencanaan karir ini yang ditekankan bukan hanya pada pekerjaan apa yang nantinya kita peroleh, tetapi pada persiapan-persiapan yang kita lakukan. Salah satun persiapan yang sangat penting adalah memilih pendidikan dan keterampilan yang akan dikembangkan. Misalnya kalau saat ini kita berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) maka kita nantinya harus bisa menentukan kira-kira jurusan apa yang akan dipilih IPS, Bahasa, atau IPA.

Oleh karena itu poin-poin penting dalam Perencanaan meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Menyadarkan diri sendiri terhadap peluang-peluang, kendala-kendala, pilihan-pilihan, dan konsekuensi yang akan dihadapi.

2. Mengidentifikasi tujuan-tujuan hidup terutama yang berkaitan dengan karir,

3. Penyusunan program pendidikan, keterampilan dan pengalaman-pengalaman yang bersifat pengembangan dalam meraih tujuan karir.

B. Langkah-Langkah Dalam Merencanakan Karir

1. Mengembangkan rencana karir. Pikirkanlah mengenai apa yang akan kita lakukan dan langkah-langkah strategis apa yang dibutuhkan untuk melakukan hal-hal yang kita inginkan.

2. Tinjaulah bakat atau kemampuan serta minat yang kita miliki. Pikirkan secara serius dan mendalam hal-hal yang kita sukai, mampu kita kerjakan dengan baik, serta nilai-nilai yang kita yakini kebenarannya.

3. Cobalah mencari tahu jenis-jenis karir atau pekerjaan yang mendekati dengan diri kita, yaitu sesuai bakat serta minat yang kita miliki, latar belakang pendidikan, kondisi kerja serta lingkungan yang kita harapkan, serta hal-hal lain yang akan memberikan kejelasan arah dan fokus karir/pekerjaan kita.

4. Selanjutnya, bandingkanlah keterampilan dan minat yang kita miliki dengan jenis karir atau pekerjaan yang akan kita pilih. Jadi karir atau pekerjaan yang paling sesuai dan dekat dengan diri kita sangat mungkin menjadi karir atau pekerjaan kita di masa depan.

5. Kembangkanlah tujuan karir/ pekerjaan yang kita pilih. Hal ini akan menjadi panduan yang sangat penting bagi kita untuk menyusun langkah-langkah strategis selanjutnya.

6. Ikutilah pendidikan atau pelatihan yang mendekatkan kita dengan tujuan karir atau pekerjaan yang telah kita buat.

7. Hal penting yang tidak boleh dilewatkan adalah masalah keuangan. Kita mungkin akan berfikir mengenai sumber-sumber dan besarnya uang yang kita butuhkan untuk mewujudkan karir kita.

8. Cobalah minta nasehat dari beberapa sumber yang anda yakini dapat membantu anda memberikan penjelasan dan arahan megenai karir/pekerjaan pilihan anda.

C. Rumus Dalam Memilih Karir

Richard leider, seorang konsultan karir dari Amerika Serikat, memiliki rumus moderen yang dapat mengkalkulasikan bagaimana kita dapat mewujudkan rencana karir di masa depan degan eektif dan gemilang. Rumus yang dimilikinya adalah sebagai berikut.

Karier = T + 2P + E + V

T : Talent / Bakat

2P : Passion dan Purpose

E : Environment

V : Vision

T yang berarti *talent* atau bakat.

Untuk mengetahui arah karir dan profesi yang cocok untuk kita jalani dimasa depan, cobalah mendeteksi apa saja kelebihan dan kelemahan yang kita miliki.

2P yaitu Passion dan Purpose, atau keinginan dan tujuan.

Maksudnya, dalam memilih sebuah karir, diperlukan adanya gairah atau keinginan yang kuat untuk menggapai karir tersebut dengan maksimal. Selain itu, dibutuhkan pula tujuan dan arah yang jelas, agar pencapaian karir dimasa depan tidak salah arah. Kedua elemen ini membutuhkan kerja keras dan pengenalan diri yang mendalam agar tujuan karir yang akan dicapai dapat diarahkan dengan benar.

E atau Environment (lingkungan).

Masa remaja merupakan fase dimana kita sangat membutuhkan lingkungan sekitar untuk dapat mengembangkan kepribadian dan emosi. Lingkungan sekitar kita dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, atau tempat bermain. Dalam lingkungan sekitar, seseorang dapat mengasah bakat dan minatnya sedemikian rupa sehingga dapat menggapai karir yang direncanakan. Lingkungan sekitar menjadi tempat belajar dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, pilihlah selalu lingkungan yang positif, sehingga kita tidak akan terjerumus kedalam hal-hal yang justru akan dapat menghambat karir kita dimasa depan.

V atau *Vision* yang berarti pandangan (visi).

Leider melihat bahwa dengan menerapkan pola visioning atau memandang jauh ke masa depan, kita akan dapat mengetahui bentuk-bentuk karir yang akan dicapai. Untuk menciptakan sebuah visi yang baik, langkah pertama adalah menggali potensi diri dan membuat perencanaan bagaimana memanfaatkan potensi tersebut untuk meraih karir yang dicita-citakan.

MERENCANAKAN MASA DEPAN DENGAN KONSEP'AKU'

A. Pengertian Konsep "AKU"

Merencakan konsep masa depan dengan konsep AKU adalah bagaimana Anda mewujudkan sebuah keinginan dengan memperhatikan kesinambungan dan kesalarasan antara AMBISI, KENYATAAN dan USAHA

A [Ambisi] adalah cita-cita yang sangat Anda inginkan untuk dicapai

K [Kenyataan] adalah kelebihan dan kekurangan pada diri Anda yang dapat menjadi factor pendukung dan penghambat terhadap sebuah ambisi

U [Usaha] merupakan suatu kegiatan yang Anda lakukan untuk mencapai ambisi atau keinginan Anda

B. Hubungan antara Cita-cita/Karir dengan Konsep "AKU"

Tiada keberhasilan yang diraih tanpa persiapan yang matang, untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan, diperlukan perencanaan dan pengambilan keputasan yang tepat, setelah Anda pahami semua potensi yang ada, baik secara fisik dan psikis, kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki, maka Anda dapat membuat sebuah rencana yang matang.

Contoh :

Handoko siswa kelas III SMA Negeri 8 berambisi ingin menjadi pilot pesawat tempur (TNI).

Faktor pendukung :

a. Kemampuan dan keadaan, karena ia bertubuh tinggi dan berisi.

b. Keadaan ekonomi keluarga

c. Dukungan orang tua

Faktor penghambat ;

pacarnya tidak mendukung citat-cita Ari menjadi polisi

Usaha :

a. Ari sering berolahraga agar badanya sehat dan kuat

b. Ari sering mencari informasi mengenai syarat menjadi polisi

c. Meyakinkan pacarnya bahwa menjadi polisi itu adalah cita-cita dalam hidupnya dan ia akan bahagia apabila bisa meraihnya.

Dari ilustrasi di atas dapat disimpulkan bahwa Handoko telah menyelaraskan antara Ambisi, Kenyataan usaha dalam merencanakan masa depannya.

Format konsep “AKU”

KONSEP “AKU”
AMBISI : ---------- ----------
KENYATAAN : a. Pendukung ---------- ---------- b. Penghambat ---------- ----------
USAHA ---------- ----------

C. Konsep “AKU” dengan ESQ [Emosional Spiritual Quotient]

Dari gambaran perencanaan masa depan yang dibuat ”Handoko” dapat dilihat bahwa perencanaan masa depannya tanpa hambatan yang berarti, sehingga ia dengan sukses fapat meraih “AMBISI” nya. Bagaimana sekiranya Ambisi tidak dapat dicapai karena faktor penghambat/kendala

yang tidak dapat diatasi?. Di sini dibutuhkan suatu kemampuan dari Anda untuk menerima dari kenyataan, bahwa ada kekuatan di luar diri kita yang mengatur diri kita yang mengatur kita, pasti ada hikmah dibalik semua "AMBISI", semuanya kita kembalikan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kemampuan ini disebut juga dengan Emosional Spiritual Quotient ; yaitu kemampuan seseorang untuk dapat memahami bahwa apapun yang dia lakukan di dunia ini akrena Tuhan YME, sehingga apabila terjadi kegagalan tidak akan putus asa dan mampu menjadikan hambatan menjadi sebuah peluang. Untuk itu Anda harus kreatif agar dapat mengalihkan/menemukan ambisi/cita-cita ke bidang lain sehingga Anda dapat sukses hidup di dunia dan di akhirat

Alternatif lain seandainya factor penghambat tidak dapat diatasi. Tulislahb secara singkat dan jelas serta alasannya dengan berpedoman ESQ pada kolom di bawah ini :

No.	Cita-cita/Karier	Alasan
1		
2		
3		

KONSEP "AKU"DAN ANALISIS SWOT

---

1. Pengertian Konsep "AKU"

Merencanakan masa depan dengan konsep "AKU", adalah bagaimana anda mewujudkan sebuah keinginan dengan memperhatikan keseimbangan dan keselarasan antara AMBISI, KENYATAAN dan USAHA.

K (Kenyataan)	:	keinginan, cita-cita, sesuatu yang sangat ingin anda dapatkan atau anda capai
K (Kenyataan)	:	adalah kelebihan dan kekurangan pada diri anda yang dapat menjadi faktor pendukung dan penghambat terhadap sebuah ambisi
U (Usaha)	:	merupakan suatu kegiatan yang anda lakukan untuk mencapai ambisi atau keinginan anda

2. Hubungan antara Cita-cita/Karier dengan Konsep "AKU"

Tiada keberhasilan diraih tanpa persiapan yang matang, untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan diperlukan perencanaan dan pengambilan keputusan yang tepat, setelah anda pahami semua potensi yang ada baik dalam secara fisik maupun psikis, kelebihan dan kekurangan yang anda miliki, maka anda dapat membuat sebuah rencana yang matang.

Contoh :

Handoko siswa kelas III SMU Negeri 8 berambisi ingin menjadi pilot pesawat tempur TNI. Faktor pendukung dari kemampuan fisik, intelektual, akademis memenuhi persyaratan untuk ambisinya. Faktor penghambat boleh dikatakan dapat diatasi. Usaha Handoko pun untuk mencapai ambusinya sudah maksimal. Dari ilustrasi diatas dapat disimpulkan bahwa Handoko telah menselaraskan antara Ambisi, Kenyataan dan Usaha dalam merencanakan masa depannya.

Berdasarkan uraian diatas, cobalah Anda membuat perencanaan masa depan dengan memperhatikan keseimbangan antara Ambisi, Kenyataan dan Usaha

2. Konsep "AKU" dengan ESQ (Emosional Spiritual Quotient)

Dari gambaran perencanaan masa depan yang dibuat "Handoko" dapat dilihat bahwa perencanaan masa depannya tanpa hambatan yang berarti, sehingga ia dengan sukses dapat meraih "AMBISI"nya. Bagaimana sekiranya Ambisa tidak dapat dicapai karena faktor penghambat / kendala yang tidak dapat diatasi ? Disini dibutuhkan suatu kemampuan dari Anda untuk dapat menerima kenyataan, bawha ada kekuatan di luar kita kembalikan kepada Tuhan yang Maha Esa. Kemampuan in disebut juga dengan Emosional Spiritual Quotient; yaitu kemampuan seseorang untuk dapat memahami bahwa apapun yang dia lakukan di dunia ini karena Tuhan YME. Semua kegiatan yang dikerjakannya selalu berorientasi kepada Tuhan YME, sehingga apabila terjadi kegagalan tidak akan putus asa dan mampu menjadikan hambatan menjadi sebuah peluang. Untuk itu Anda harus kreatif agar dapat mengalihkan, menemukan ambisi / cita-cita ke bidang lain sehingga Anda dapat sukses hidup di dunia dan di akhirat.

ANALISIS SWOT

1.	Pemahaman SWOT		
	"S" Strength (Kekuatan)	:	adalah sebuah potensi yang ada pada diri sendiri yang mendukung cita-cita / karier.
	"W" Weakness (Kelemahan)	:	seluruh kekurangan yang ada pada diri sendiri dan kurang mendukung cita-cita / karier.
	"O" Opportunity (Peluang)	:	segala sesuatu yang dapat menunjang keberhasilan cita-cita / karier.
	"T" Traits (Ancaman)	:	segala sesuatu yang dapat menggagalkan rencana cita-cita / karier yang berasal dari diri sendiri atau lingkungan.
2.	Diagnosis Pengambilan Keputusan Menggunakan Analisis SWOT (Suatu proses untuk menentukan sebab dan sifat dari motif dan penentuan cita-cita / karier)		

Isilah pada kolom "S" / Strength yuang merupakan kekuatan, "W" / Weakness yang merupakan kelemahan, "O" / Opportunity yang merupakan peluang dan "T" / Traits merupakan ancaman segala sesuatu yang ada pada diri sendiri maupun lingkungan yang mendukung atau tidak mendukung / kemungkinan dapat menggagalkan cita-cita / karier.

Kemampuan Umum (IQ)

1. Tes Kemampuan Umum (IQ)

Pemahaman tentang tes kemampuan umum : adalah evaluasi kemampuan dasar yang dipunyai seseorang dalam memecahkan suatu permasalahan dan kemampuan merencanakan masa depan secara alami / natural dengan menggunakan logikanya.

Intelegensi atau IQ :

Suatu potensi kecerdasan seseorang yang dapat dijadikan tolok ukur dalam keberhasilan studinya. Korelasi inteligensi dengan prestasi belajar :

No	IQ	Klasifikasi	Nilai yang harus dicapai
1	130 >	Very Superior	9-10
2	120-129	Superior	8-9
3	110-119	Bright Normal	7-8
4	90-109	Average	6-7
5	80-89	Below Average	5-6
6	70-79	Bederline	3-4
7	< 70	Mental Deefectif	-

Stenberg 1977, definisi intelegensi menyangkut tiga (3) hal : (1) kemampuan tingkat tinggi (seperti penalaran abstrak, representasi mental, pemecahan masalah dan pembuatan keputusan, (2) kemampuan belajar dan (3) adaptasi untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Dua unsur penting dalam definisi tersebut adalah “kapasitas untuk belajar dari pengalaman dan kapasitas untuk beradaptasi dengan lingkungan. Jadi beda antara perilaku inteligen dengan hasil tes intelligensi (IQ). Perilaku dianggap inteligen oleh orang-orang di lingkungan tertentu, dapat dianggap tidak inteligen di lingkungan lain, tetapi proses mental yang menghasilkannya sebenarnya sama.

Menurut Soetarlinah Sukadji 1998: Inteligensi menggunakan pendekatan psikometri diartikan sebagai kemampuan dasar yang dibutuhkan untuk beradaptasi, mengubah dan memilih lingkungan. Melalui sampel perilaku intelek inilah skor inteligensi didapat. Tes berperan penting dalam banyak pengambilan keputusan psikolgois yang menyangkut nasib individu, kelompok, maupun masyarakat luas.

3. Hasil Tes Inteligensi (IQ)

Tes merupakan sumber daya yang digunakan untuk pengambilan keputusan. Hasil testing kecerdasan biasa dinyatakan dalam koefisien kecerdasan / inteligensi quotient (yang sering menggunakan simbol IQ). Istilah kecerdasan digunakan secara luas, dalam sehari-hari menggunakan kata-kata “pintar”, “pandai”, “otak encer” mengacu kata-kata cerdas dan kecerdasan.

MINAT, KEPRIBADIAN DAN KARIR

A. Minat

1. ***Pengertian Minat***

Adalah salah satu tanda kemantapan dan kesiapan seseorang untuk memilih cita-cita / kariernya dengan adanya dorongan yang kuat dalam belajar, pekerjaan atau tugas-tugas yang dibebankannya. Minat sangat erat sekali hubungannya dengan perasaan suka atau tidak suka, tertarik atau tidak tertarik, senang atau tidak senang. Minat seseorang dapat berpengaruh pada pengambilan keputusan dalam merencanakan masa depan.

2. Hasil Tes Minat

Hasil tes minat berguna untuk memantapkan suatu gambaran minat yang diperoleh dari hasil inventory minat sebelumnya. Oleh karena untuk mengetahui minat seseorang ini, bisa diperoleh melalui inventory minat yang bersifat non tes maupun tes minat.

B. KEPRIBADIAN

1. Tipe Kepribadian

Apakah yang dimaksud dengan tipe kepribadian itu ? Kepribadian yaitu :

1. Organisasi yang dinamis dalam diri individu, terdiri dari sistem-sistem psiko fisik yang menentukan cara penyesuaian diri yang unik dari individu tersebut terhadap lingkungannya.

2. Setiap orang mempunyai kepribadian sendiri-sendiri yang berbeda dari kepribadian yang satu dengan yang lain, bahkan tidak ada seorangpun diseluruh dunia ini yang sama, sekalipun lahir kembar dari satu telur.
3. Terbentuknya suatu pola kepribadian seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor bawaan (fisik dan psikis), faktor pengalaman awal dari keluarga dan faktor-faktor pengalaman dalam kehidupan.
4. Faktor kepribadian ini memiliki peranan yang berpengaruh bagi seseorang, antara lain menentukan arah pilihan jurusan / program studi selanjutnya arah pilihan jabatan.
5. Tipe-tipe kepribadian antara lain meliputi realitas, intelektual, sosial, konvensional usaha dan artistik.

2. Inventori Kepribadian

Tugas 1 :

Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan tanda positif (+) bila sesuai dengan anda, atau tanda negatif (-) bila tidak sesuai dengan anda.

1. ( ) Saya mudah mengambil keputusan
2. ( ) Ada masanya pikiran saya lebih cepat dari ucapan saya
3. ( ) Saya termasuk orang yang mudah bergaul
4. ( ) Untuk menghindari kesalahan saya bekerja berhati-hati dan perlahan-lahan
5. ( ) Saya sering dapat mempengaruhi orang lain untuk mengerjakan apa yang saya inginkan.

6. ( ) Saya senang dengan keindahan

7. ( ) Kehidupan ini sebenarnya sangat baik buat saya

8. ( ) Saya suka pada ilmu pengetahuan

9. ( ) Saya tidak mempunyai kesulitan untuk memperlihatkan rasa kagum pada orang lain.

10. ( ) Saya akan merasa senang apabila semua orang hormat pada saya

11. ( ) Sikap dan tingkah laku saya membuat orang lain bersikap hormat terhadap saya

12. ( ) Komposisi warna dan musik sangat menarik buat saya.

13. ( ) Tidak saya sangka bahwa musuh besar saya adalah diri sendiri

14. ( ) Agaknya masa depan terasa suram bagi saya

15. ( ) Saya mudah mengucapkan terima kasih pada orang lain.

16. ( ) Saya mudah sekali benci dengan perdebatan

17. ( ) Saya jarang memerintah orang, namun orang lain sering melakukan tugas seperti yang saya inginkan

18. ( ) Bagi saya seni itu tidak bermanfaat.

19. ( ) Produktivitas saya sebenarnya jauh lebh rendah dari kemampuan potensial saya

20. ( ) Saya biasanya bertanya-tanya tentang latar belakang suatu permasalahan

21. ( ) Saya jarang sekali bertengkar dengan keluarga

22. ( ) Saya senang dengan kesederhanaan

23. ( ) Pujian dan penghargaan membuat saya bersemangat untuk melakukan berbagai hal.

24. ( ) Saya tertarik pada salah satu jenis seni saja

25. ( ) Ketika saya kecewa saya dapat menunjukkan aspek masalah yang mengganggu saya

26. ( ) Bagi saya setiap tindakan harus berdasarkan logika

27. ( ) Saya sulit memulai percakapan dengan orang yang baru saya kenal.

28. ( ) Bagi saya setiap orang harus menghormati orang lain berdasarkan usia, kedudukan, jabatan dan pendidikan.

29. ( ) Bagi saya kerja keras merupakan suatu keharusan

30. ( ) Bagi saya mempunyai hob seni adalah suatu kebanggaan

Tugas 2 :

Pindahkanlah semua tanda (+) dan (-) pada kolom-kolom dibawah ini, sesuai dengan nomor yang tertera di sebelah kirinya. Bilamana telah selesai memindahkan tanda tersebut, cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban pada halaman berikut ini. Berilah nilai 1 untuk jawaban yang cocok dan nilai 0 untuk jawaban yang tidak cocok.

No. / Jml	No. Pertanyn	Jawaban Anda	Kelompok Minat
1.	1		REALISTIS Cenderung untuk memilih lapangan pekerjaan yang berorientasi penerapan, misalnya : penerbang, operator mesin, ahli listrik, peternak dan pekerjaan sejenis. Tipe ini disarankan memilih jurusan teknik, pertanian, peternakan, pertambangan, telekomunikasi, penerbangan, kerajinan program dan sejenisnya
2.	7		
3.	13		
4.	19		
5.	25		
Jml			
6.	2		INTELEKTUAL Cenderung untuk memilih lapangan pekerjaan yang berorientasi pada penalar-an, misalnya : ahli kimia, ahli fisika, ahli biologi, matematika, pe-neliti, pe-nulis, editor, me-teorologi dan geofisika, astronomi. Tipe ini disarankan memilih jurusan kimia, fisika, biologi, matematika, statistika, jurnalistik, meteo-rologi dan geofisika, astro-nomi dan sejenisnya
7.	8		
8.	14		
9.	20		
10.	26		
Jumlah			
11.	3		SOSIAL Cenderung untuk memilih lapangan pekerjaan seperti : guru, pekerja sosial, konselor, psikolog, teapis, perawat dan sejenisnya. Tipe ini disarankan memilih jurusan keguruan, kependidikan, sosiologi, antroplogi, psikologi,
12.	9		
13.	15		
14.	21		
15.	27		
Jumlah			

			perawat dan sejenisnya
16.	4		KONVENSIONAL Cenderung untuk memilih lapangan pekerjaan yang berorientasi kegiatan verbal/berbahasa, pengabdian, status, kekuasaan seperti : sekretaris, pegawai administrasi, kasir, akuntan, pegawai bank, pustakawan. Tipe ini disarankan memilih jurusan sekretaris, per-pajakan, akuntansi, per-bankan, perpustakaan.
17.	10		
18.	16		
19.	22		
20.	28		
Jumlah			
21.	5		USAHA Cenderung untuk memilih lapangan pekerjaan yang berorientasi menguasai dan mempengaruhi orang lain, kebendaan, penghargaan materi seperti : pedagang, politikus, manajer dan sejenisnya. Tipe ini disarankan memilih jurusan ekonomi, ilmu sosial politik, manajemen, hubungan internasional, administrsai negara / niaga
22.	11		
23.	17		
24.	23		
25.	29		
Jumlah			
26.	6		ARTISTIK Cenderung untuk memilih lapangan pekerjaan yang berorientasi pengaturan dan ekspresi bentuk, warna, musik dan gerakan seperti pemahat, pelukis, penari, penyanyi, bintnag film, sutradara, penyait, dramawan, komponis, dekorator dan pekerjaan sejenisnya. Tipe ini disaran-kan memilih jurusan seni rupa, seni drama, tari, musik, kerajinan dan jurus-an sejenisnya
27.	12		
28.	18		
29.	24		
30	30		
Jumlah			

KUNCI JAWABAN

Setelah anda menjawab pertanyaan diatas, maka cocokkanlah jawaban anda dnegan kunci jawaban di bawah ini. Berilah nilai 1(satu) untuk jawaban yang cocok dan nilai 0 (nol) untuk jawaban yang tidak cocok.

1.	{+}	2.	{+}	3.	{+}	4.	{+}	5.	{+}	6.	{+}
7.	{+}	8.	{+}	9.	{+}	10.	{+}	11.	{+}	12.	{+}
13.	{+}	14.	{-}	15.	{+}	16.	{+}	17.	{+}	18.	{-}
19.	{+}	20.	{+}	21.	{+}	22.	{+}	23.	{+}	14.	{+}
25.	{+}	26.	{+}	27.	{-}	28.	{+}	29.	{+}	30.	{+}

KEMAMPUAN AKADEMIK, TARGET KEBERHASILAN DAN KARIR

---

1. Prediksi Kelulusan

Setiap individu (siswa) sangat mengharapkan kelulusan, namun hal ini sesungguhnya dapat dilakukan dengan memprediksi sebeklum adanya ketentuan kelulusan. Dapat dilakukan melalui membuat target pencapaian nilai setiap kali ulangan harian, pada setiap mata pelajaran. Cobalah prediksi keberhasilan Anda dengan cara mengerjakan tugas dibawah ini.

Tugas : *Isilah format pada halaman berikut ini, sesuai petunjuk yang ada.*

No	Mata Pelajaran	Ulangan Harian						Rata - rata
		1		2		3		
		Target	Nilai yg Diperoleh	Target	Nilai yg diperoleh	Target	Nilai yg diperoleh	
1	Agama							
2	PPKn							
3	Bahasa Indonesia							
4	Bahasa Inggris							
5	Matematika / Ekonomi *)							
6	Fisika / Sosiologi *)							
7	Kimia / Antropologi *)							
8	Biologi / Tata Negara *)							

9	Sejarah							
10	Penjaskes							
11	Bahasa Asing							

*) Coret yang tidak perlu

KEMAMPUAN KHUSUS (BAKAT)

---

1. Hasil Tes Kemampuan Khusus (Bakat)

Pemahaman tentang tes kemampuan khusus (Bakat)Adalah tes untuk mengungkap kemampuan-kemampuan khusus pada diri seseorang / mengetahui kecenderungan kemampuan individu pada bidang-bidang khusus tertentu, adalah Differensial Aptitude Tes (DAT) yang dirancang dan dipergunakan dalam konseling pendidikan bagi siswa usia SMP/MTs dan SMA/MA (Benneth H. 1982).

Bakat yang diketahui melalui tes :

1. Verbal	:	untuk melihat seberapa baik seseorang dapat mengerti ide-ide dan konsep-konsep dan seberapa mudah seseorang dapat berpikir dan memecahkan masalah dalam bentuk kata-kata
2. Numerik	:	untuk melihat seberapa baik seseorang dapat mengerti ide-ide dan konsep-konsep, dan seberapa mudah seseorang dapat berpikir dan memecahkan masalah dalam bentuk angka-angka (terkait dengan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas matematika, ilmu alam, kimia dan sejenisnya)
3. Skolastik	:	Gabungan antara kemampuan berpikir verbal dan numerikal, kombinasi skor keduanya menjadi penduga yang baik bagi penyelesaian tugas-tugas dalam amta pelajaran akademik, dan penyelesaian studi di perguruan tinggi (Skolastik dapat digunakan untuk menyeleksi siswa program “Keterbakatan” = gifted, dan dapat mengidentifikasi siswa-siswa yang akan melanjutkan ke pendidikan dan pelatihan lebih tinggi; Benneth 1952, 1982).

4. Abstrak	:	untuk mengetahui seberapa baik dan mudah, seseorang memecahkan masalah-masalah dengan menggunakan diagram, pola atau rancangan, disajikan dalam arti ukuran, bentuk dan posisi (bersama tes relas ruang dan mekanik dapat meramalkan dalam jenis-jenis pekerjaan bidang permesinan, teknik, perindustrian).
5. Relasi Ruang	:	seberapa baik seseorang dapat memvisualkan, mengamati membantu gambaran mental dari obyek-obyek dengan melihat pola dua dimensi dan berpikir dalam tiga dimensi.
6. Mekanik	:	untuk mengetahui seberapa mudah seseorang memahami prinsip-prinsip umum ilmu pengetahuan alam, dan seberapa baik seseorang mengerti tata kerja dalam perkakas sederhana, mesin dan peralatan lainnya (skor mekanik tinggi, verbal dan numerik rendah disarankan untuk sekolah menengah kejuruan)
7. Kecepatan dan Ketelitian Klerikal	:	untuk mengetahui seberapa cepat dan teliti seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugas : menulis, pelayanan pembukuan, ramu-meramu yang diperlukan di kantor, laboratorium, perusahaan dagang, dimana pencatatan harus diatur, disimpan dan atau dicek.
9 Kemampuan Bahasa Indonesia	:	untuk mengetahui seberapa baik pengertian dan keterampilan seseorang mengenal ejaan yang betul dan salah dalam bahasa Indonesia dan seberapa tinggi kosa kata, kepekaan dan kelancaran berbahasa seseorang dalam bahasa Indonesia (pekerjaan/jabatan yang banyak menuntut pemaparan gagasan : protokol guru, pramuniaga, pramugari, usahawan, wartawan).
9. Kemampuan bahasa asing		untuk mengetahui seberapa baik seseorang mempunyai kemampuan mendengarkan, berbicara dan membuat penalaran

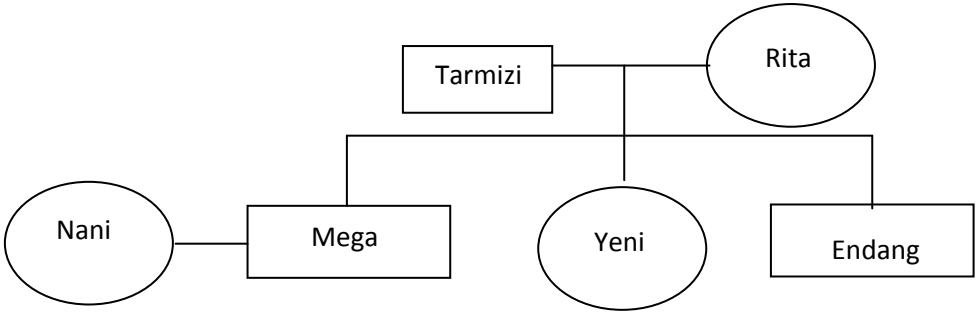
2. Genogram

Adalah suatu grafik tiga generasi yang menggambarkan asal usul keluarga individu, dalam bahasa Indonesia, istilah genogram kira-kira sama dengan silsilah dan dapat digunakan sebagai alat pendukung dalam bimbingan karier.

Kebutuhan dalam pemiilhan cita-cita / karier, terdapat adanya pengaruh dari orang lain yang berarti terhadap individu terutama para generasi muda dalam identifikasi perencanaan dan pemilihan karier, dengan menyelami persepsi individu tentang dunia kerja, cita-cita/karier, maka masing-masing individu dapat menyingkapkan informasi yang cukup banyak. Guru, teman sebaya dan orang tua terutama mempunyai pengaruh yang berarti bagi individu dalam perkembangan dirinya. Oleh karena itu, orang lain yang berarti bagi individu dapat merupakan salah satu alat dalam perkembangan dan pemilihan cita-cita / karier.

Penggunaan genogram dipandang sebagai suatu metode yang cukup baik dan menyenangkan. Untuk menganalisis dan memanfaatkan pengaruh orang tua dan anggota keluarga lainnya dalam pengembangan karier individu.

Contoh : *genogram seseorang bernama "Yeni", dapat digambarkan sebagai berikut :*



Tarmizi adalah ayah (orang tua Yeni), seorang Akuntan, memiliki kegemaran merawat tanaman. Seluruh tanaman yang ditanam Tarmizi tumbuh dengan segar, oleh karena sejak kecil suka sekali ***bercocok tanam.***

Rita adalah Ibu (orang tua Yeni), seorang sarjana arsitek, memiliki kegemaran naik kuda bahkan kegemarannya ini sempat meraih piala karena kemenangan yang diraihnya dalam lomba berpacu kuda.

Mega adalah kakak kandung Yeni, seorang ahli manajemen, memiliki keterampilan mencari peluang bisnis dan suka sekali berkompetisi apa saja, menikah dengan Nani, seorang pebisnis.

Yeni, masih duduk di bangku SLTA (IPS), bakatnya meninjol di bidang matematika merupakan kemampuan akademik yang dimiiki, dlam kesehariannya rajin meluangkan waktunya menyirami bunga-bunga yang ditanam ayahnya.

Endang, adik kandung Yeni, masih duduk di bangku SLTP, bakatnya menonjol di bidang matematika, namun suka sekali mengikuti ibunya, jika sedang latihan dengan kudanya.

Kesesuaian antara Bakat dengan Cita-cita / Karier

Bakat adalah sesuatu kemampuan khusus yang dimiliki oleh setiap individu. Bakat ini dapat berkembang dan tampak menonjol bilamana dilakukan latihan secara terus menerus Bakat yang berkembang selain mendukung cita-cita / karier, juga dapat menjadikan sebuat profesi atau jabatan bagi si pemiliknya, bila berkesempatan untuk dikembangkan. Si pemilik bakat tersebut seyogyanya menyadari dalam mengambil keputusan merencanakan masa depan secara serius sehubungan dengan bakat yang dimilikinya. Sudahkah ada kesesuaian antara bakat dengan cita-cita anda?

BELAJAR MERENCANAKAN MASA DEPAN

Masa depan seperti apa yang kita inginkan? Lima tahun lagi kita ingin jadi apa? Hal ini dapat menjawab tentang karir apa yang akan kita geluti nantinya. Pertanyaan sederhana, tetapi sering kali kita sulit menjawabnya. Mungkin kita belum memikirkan karena bagi kita hidup ini ya dijalani saja apa adanya. Namun, begitukah hidup yang kita inginkan?

Tentu kita pernah dengar sebuah ungkapan, … semua yang ada saat ini dan akan datang dimulai dari mimpi. Ungkapan ini menggambarkan betapa pentingnya memiliki mimpi akan masa depan. Contohnya, dulu Thomas Alfa Edison memimpikan betapa berartinya kalau di dunia ini ada penerangan (lampu). Lalu, dia mulai merancang berbagai usaha sehingga dapat menciptakan lampu. Jadi kapan kita harus merencakan Karir?

Dari sekarang

Mempersiapkan masa depan karir bisa kita mulai dari sekarang. Pahami bahwa masa depan itu sendiri merupakan kehidupan. Apa yang kita lakukan adalah demi cita-cita. Jadi, masa depan itu muara dari semua yang kita lakukan dan yang menggerakkan kita untuk terus maju.

Apa saja yang dapat dilakukan untuk merencanakan masa depan?

1. **Bangun motivasi**

   Motivasi bisa datang dari dalam atau luar diri kita. Motivasi dari luar diri bisa datang dari orangtua, kakak, guru, pacar, teman, atau tokoh yang kita idolakan. Namun, motivasi dari dalam diri jauh lebih baik dan punya daya juang yang luar biasa. Kita bisa mulai dengan mengumpulkan banyak informasi mengenai obyek cita-cita masa depan yang kita inginkan. Mulai belajar menyukai dan menekuninya

dari sekarang sehingga kita mampu berkata: Hei… ini tentang hidupku, jadi aku harus memperjuangkannya!

2. **Kenali potensi diri**

   Dengan mengenali potensi diri, kita bisa mulai memilih dan merencanakan cita-cita kita. Caranya, dengan melihat diri kita, apa yang kita senangi, bakat kita, kemampuan kita, dan aspek lainnya yang kita punya, lalu mengasahnya sehingga dapat menjadi lebih baik. Di lain sisi, hambatan-hambatan yang mungkin merintangi untuk mencapai cita-cita perlu juga kita pikirkan sehinga kita dapat mencarikan solusi secara cepat bagaimana mengatasi hambatan tersebut.

3. **Rancanakan target karir**

   Kita harus mulai mengambil keputusan mengenai cita-cita masa depan. Hal ini akan membantu kita untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan. Rencanakan masa depan yang kita tetapkan dapat berupa rencana jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek bisa dalam rentang 1-5 tahun. Artinya, dalam 1-5 tahun ini kita ingin menjadi seperti apa. Sementara jangka panjang bisa berupa rencana kita dalam 10 tahun ke depan.

4. **Evaluasi rencana karir kita**

   Bisa saja di tengah jalan kita menemukan hal-hal baru yang membuat kita ingin mengubah rencana masa depan kita. Makanya, kita harus terus mengevaluasi rencana masa depan kita. Yang penting, apa yang kita rencanakan sesuai dengan diri kita, memberikan dampak positif dan memungkinkan untuk kita capai.

Jadi, memiliki cita-cita masa depan sangat penting. Apalagi yang penting di dunia ini yang dapat memandu kita untuk terus maju, selain memiliki cita-cita untuk masa depan.

KEPRIBADIAN DAN KECENDERUNGAN KARIR

A. <u>Pengertian Kepribadian</u>

George Kelly seorang ahli psikologi, memandang bahwa kepribadian sebagai cara yang unik dari individu dalam mengartikan pengalaman-pengalaman hidupnya. Sementara ahli lain yang bernama Gordon Allport merumuskan kepribadian sebagai "sesuatu" yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan.

B. Faktor-Faktor Yang Membentuk Kepribadian

Secara umum ada dua faktor utama yang membentuk kepribadian individu.

1. Faktor Bawaan

Kepribadian individu sangat tergantung oleh faktor bawaan atau genetis pada saat individu tersebut belum dilahirkan ke dunia, yaitu yang diturunkan secara biologis oleh kedua orang tuanya.

2. **Faktor Lingkungan**

Selain faktor bawaan, kepribadian juga ditentukan oleh faktor lingkungan, termasuk didalamnya adalah pengalaman-pengalaman sosial dan perubahan lingkungan. Yang dimaksud dengan pengalaman-pengalaman sosial di sini adalah segala sesuatu atau peristiwa yang terjadi karena pengaruh lingkungan sosial, misalnya belajar di sekolah, hubungan dengan masyarakat, dll.

C. Kepribadian Sehat/Matang

Berikut ini beberapa ciri orang yang memiliki kepribadian sehat/matang meskipun ciri-ciri ini tidak mutlak menggambarkan kepribadian yang sehat.

a. Orang yang memiliki kepribadian sehat memiliki suatu perluasan diri. Artinya, hidupnya tidak terikat sempit pada kebutuhan-kebutuhan dan kewajiban-kewajiban pokoknya. Salah satu aspek penting dari perluasan diri adalah proyeksi ke masa depan, yaitu merencanakan dan mengharapkan.

b. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan rasa aman. Orang yang memiliki kepribadian matang dapat diterima dan menerima orang lain dengan baik tanpa hambatan yang berarti.

c. Mampu menerima diri sendiri. Orang yang memiliki kepribadian matang dapat menerima apapun keadaan yang ada pada dirinya. Ia dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada padanya.

d. Orang yang memiliki kepribadian matang memiliki filsafat hidup atau pegangan hidup yang kuat. Salah satu pegangan hidup yang digunakan oleh kebanyakan orang adalah agama. Hal itu berarti bahwa seorang yang berkepribadian matang memiliki kehidupan keagamaan yang kuat.

D. Tipe Kepribadian dan Kecenderungan Karir

Menurut Holland, ada enam jenis atau orientasi kepribadian pada manusia:

1. Tipe realistis

Orang yang memiliki tipe kepribadian realistik mempunyai ciri sebagai berikut; Memiliki fisik yang kuat, kecakapan dan koordinasi motorik yang baik, kurang memiliki kecakapan verbal, kurang memiliki keterampilan sosial, kurang peka dalam hubungan dengan orang lain, menyukai pekerjaan yang sifatnya konkret yang melibatkan kegiatan yang sistematis seperti mengoperasikan mesin atau peralatan. Tidak banyak membutuhkan ketrampilan komunikasi atau hubungan dengan orang lain.

Lapangan pekerjaan yang sesuai bagi orang bertipe kepribadian diantaranya adalah perkebunan, pertanian, mekanik, montir, dan konstruksi.

2. Tipe intelektual/investigative

Ciri-ciri orang bertipe ini adalah; menyukai hal-hal yang teoritis dan konseptual. Cenderung sebagai pemikir dari pada pelaku tindakan, senang menganalisa dan memahami sesuatu, biasanya menghindari hubungan sosial yang akrab. Tipe ini cocok untuk bekerja di laboratorium penelitian seperti peneliti, ilmuwan dan ahli matematika.

3. Tipe sosial

Senang membantu atau bekerja dengan orang lain. Kegiatan yang melibatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan berhubungan dengan orang lain, namun biasanya kurang dalam kemampuan mekanikal dan sains. Beberapa lapangan pekerjaan yang cocok untuk dimasuki yaitu; guru/pengajar, konselor, pekerja sosial, guide.

4. Tipe konvensional

Menyukai pekerjaan yang terstruktur atau jelas urutannya, Menyenangi bahasa yang tersusun baik Menghindari segala situasi yang kabur, mengolah data dengan aturan tertentu. Pekerjaan yang sesuai yaitu sebagai sekretaris, teller, akuntan, kasir, pemegang buku, pegawai arsip, pengawas bank, ahli perpajakan, dan pekerjaan-pekerjaan lain yang sejenis.

5. Tipe usaha/enterprising

Tipe usaha ini cenderung mempunyai kemampuan verbal/komunikasi yang baik dan menggunakannya untuk memimpin orang lain, mengatur, mengarahkan, mempromosikan produk atau gagasan. Mudah melakukan adaptasi dengan orang lain. Memiliki perhatian yang besar terhadap

kekuasaan, status, dan kepemimpinan. Adapun jenis pekerjaan yang cocok dan biasanya cenderung dipilih oleh orang dengan kepribadian model usaha meliputi: pedagang, sales, pengusaha, politikus, manajer, pengacara,konsultan industri, promotor, dan pekerjaan-pekerjaan lain yang sejenis.

6. Tipe artistik

Cenderung ingin mengekspresikan dirinya, tidak menyukai struktur atau aturan, lebih menyukai tugas-tugas yang memungkinkan ia mengekspresikan diri. Karir yang sesuai yaitu sebagai musisi, seniman, dekorator, penari, penulis.

Seseorang mungkin saja tidak murni memiliki satu tipe tertentu, tetapi gabungan anatara beberapa tipe namun tetap memiliki sebagian besar atau kecenderungan pada satu tipe tertentu. Dengan mengenali tipe yang sudah dipaparkan diatas kita akan lebih mudah menilai dan mengarahkan diri dalam memasuki karir tertentu

---

KARIR DAN IMPIAN

KARIR

Di masa lalu, istilah karir dipadang oleh masyarakat awam sebagai sebuah istilah yang eksklusif dan hanya dibicarakan di kalangan terbatas. Misalnya, karir diterapkan kepada orang yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi, pejabat publik, atau orang yang memegang jabatan struktural, bahkan menyempit di kalangan orang-orang yang sukses di sektor bisnis, pemerintahan, dan birokrasi. Reduksi esensi karier lainnya adalah berupa pandangan bahwa karier identik dengan kenaikan pangkat atau golongan secara reguler, dan puncak karier terjadi ketika seseorang memegang jabatan structural.

Persepsi tentang 'karir' seperti itu tidak sepenuhnya benar atau seluruhnya salah. Alasannya, banyak istilah yang memiliki kesamaan makna dengan karir, misalnya *task, position, job, occupation, vocation,* dan *avocation*. Sejatinya, karir memiliki spektrum makna yang lebih luas dan dalam dibandingkan istilah sejenis. Karier mengandung makna urutan okupasi, *job* dan posisi-posisi yang diduduki sepanjang pengalaman kerja seseorang (Tolbert, 1974). Sejalan dengan pendapat ini, Healy (1982:5) mengemukakan bahwa karir dapat didefinisikan, "*as the sequence of major position occupied* by *a person throughout his, or her preoccupational, occupational and post-occupational life*." Kedua pengertian ini menunjukkan bahwa karier seseorang terjadi sejak masa belajar, bekerja, dan saat pensiun.

Permasalahan yang muncul adalah apakah posisi belajar, bekerja dan pensiun dapat dikatakan sebagai karier? Itulah yang oleh Super (1976) disebut bahwa karier lebih bersifat *person oriented.* Posisi tersebut dapat dipandang sebagai karir, bergantung pada pandangan seseorang mengenai

karier dan perspektif mana yang ia gunakan. Yang paling penting adalah bagaimana kualitas individu berperilaku pada setiap posisi tersebut. Dengan asumsi ini, dapat dikatakan bahwa kualitas perilaku pada posisi tersebut dapat dirasakan dan bermakna bagi kehidupan individu itu sendiri dan lingkungannva.

Karier dapat dikatakan sebagai suatu rentangan aktivitas pekerjaan yang saling berhubungan; dalam hal ini seseorang memajukan kehidupannya dengan melibatkan berbagai perilaku, kemampuan, sikap, kebutuhan, aspirasi, dan cita-cita sebagai satu rentang hidupnya sendiri *(the span of one's' life)* (Murray:1983). Definisi ini memandang karier sebagai rentangan aktivitas pekerjaan yang diakibatkan oleh adanya kekuatan *inner person* pada diri manusia. Perilaku yang tampak karena adanyakekuatan motivatif, kemampuan, sikap, kebutuhan, aspirasi, dan cita-cita sebagai modal dasar bagi karier individu. Itulah yang oleh Healy (1982) disebut sebagai kekuatan karier *(power of career).* Kekuatan karier ini akan tampak dalam pengguasaan sejumlah kompetensi (fisik, sosial. intelektual, spiritual) yang mendukung kesuksesan individu dalam karirnya.

Sukses karier dapat pula dicapai melalui pendidikan, hobi, profesi, sosialpribadi, dan religi. Karier mencakup seluruh aspek kehidupan individu, yaitu meliputi (1) peran-peran hidup *(life-roles),* seperti sebagai pekerja, anggota keluarga dan warga masyarakat; (2) adegan-adegan kehidupan *(life-settings),* seperti dalam keluarga, lembaga masyarakat, sekolah atau pekerjaan; dan (3) peristiwa kehidupan *(life-events),* seperti dalam memasuki pekerjaan, perkawinan, pindah tugas, kehilangan pekerjaan, atau mengundurkan diri dari suatu pekerjaan.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karir merupakan perwujudan diri yang bermakna melalui serangkaian aktivitas dan mencakup seluruh aspek kehidupan yang terwujud karena adanya kekuatan *inner person.* Perwujudan diri akan bermakna manakala ada kepuasan/kebahagiaan diri dan lingkunga

---

PEMILIHAN KARIR

Salah satu yang penting dilakukan pada masa remaja adalah memilih karir dan bersiap-siap untuk memasuki dunia kerja. Ini dimulai dengan memilih jurusan atau program pendidikan yang sesuai dengan bidang pekerjaan atau karir yang kelak kamu geluti.

Sebenarnya 'memilih karir' itu untuk apa sih? Memilih karir atau pekerjaan merupakan sebuah proses membuat keputusan yang berlangsung terus menerus. Dalam prose situ kita memperkirakan/memperhitungkan berulang-ulang bagaimana kita dapat meningkatkan kecocokan antara kegiatan karir kita dengan kenyataan yang ada pada dalam diri kita dan lingkungan kita. Tujuan supaya kita bisa menikmati pekerjaan kita, sehingga kita menjalankannya dengan baik serta merasakan kepuasan besar dalam menjalaninya.

Masalahnya sekarang, seringkali kita bingung mau memilih yang mana, ragu bahkan sama sekali tidak punya pilihan apa-apa. Atau mungkin juga tahu mau pilih apa tapi merasa tidak berbakat dibidang itu. Nah, supaya kamu bisa membuat pilihan yang bijaksana, kamu perlu memperhatikan beberapa hal:

1. Pemahaman tentang diri kamu sendiri, bakat yang kamu punya, kemampuan-kemampuan yang kamu miliki, minat atau kesukaan kamu, ambisi/keinginan/cita-cita kamu, sumber daya, keterbatasan atau hambatan kamu dan penyebab-penyebabnya.
2. Pemahaman tentang aneka macam pekerjaan yang ada. Apa saja syaratnya atau kemampuan yang diperlukan dalam pekerjaan itu, keuntungan dan kerugiannya, imbalannya, kesempatan dan prospeknya, di kemudian hari.
3. Kecocokan antara keduanya.

Untuk bisa memahami diri, bisa dilakukan dengan mencermati diri kamu sindiri, misalnya dengan mengingat-ingat pengalaman yang kamu alami yang bisa menunjukkan bagaimana kamu (termasuk pengalaman dalam belajar sekolah). Kamu juga bisa bertanya kepada orang disekitar kamu tentang apa yang ada pada diri kamu. Selain itu, kamu juga bisa memahami diri kamu dengan ikut tes Minat dan Bakat (missal di Lembaga Psikolog Terapan UI, Salemba) yang bisa mengukur apa minat kamu dan bakat-bakat yang ada pada diri kamu.

Langkah kedua, yaitu mencari tahu tentang berbagai jurusan pendidikan atau bidang pekerjaan yang ada.hal ini isa kamu alkukan dengan bertanya pada orang lain yang tahu atau yang berkecimpung dibidangnya (bisa orangtua, kakak, om-tante, guru, kenalan, dll) dan seharunya juga pada ibu guru BK (Bimbingan Konseling) yang ada pada sekolah kamu. Cara lain dengan banyak membaca dan cari tahu, info dari media massa.

Langkah ketiga, yaitu mencocokkan antara apa yang ada pada diri kamu dengan tuntunan bidang atau pekerjaan yang ada. Pertimbangan alas an-alasan yang tepat yang menghubungkan antara kedua hal tersebut keliatan bergengsi tapi ternyata tidak cocok atau sesuai dengan minat dan kemampuanmu.

Selain minat dan kemampuan kamu, kepribadian kamu juga bisa menunjukkan bidang apa yang sesuai buat kamu. Menurut John L Holland, seorang praktisi yang mempelajari hubungan antara kepribadian dengan minat pekerjaan, ada 6 tipe atau orientasi kepribadian pada manusia:

1. **Tipe realistic,** menyukai pekerjaan yang sifatnya, konkrit yang melibatkan kegiatan yang sistematis seperti mengoperasikan mesin, peralatan; tidak banyak membutuhkan keterampilan komunikasi atau hubungan dengan orang lain; memiliki fisik yang kuat. Mereka baik untuk berkarir di bidang seperti peburuhan, pertanian, barber shop, dan konstruksi.

2. **Tipe Intelektual/investigative,** menyukai hal-hal yang teoritis dan konseptual; cenderung sebagai pemikir dari pada pelaku tindakan, senang menganalisa dan memahami sesuatu; biasanya menghindari hubungan social yang akrab. Tipe ini cocok untuk bekerja dilaboratorium penelitian seperti peneliti, ilmuwan dan ahli matematika.
3. **Tipe social,** senang membantu atau bekerja dengan orang lain; kegiatan yang melibatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan berhubungan dengan orang lain; biasanya kurang dalam kemampuan mekanikal dan sains. Pekerjaan yang sesuai yaitu guru/pengajar, konselor, pekerja social, guide bartender.
4. **Tipe konvensional,** menyukai pekerjaan yang terstruktur atau jelas uutannya; mengolah data dengan aturan tertentu. Pekerjaan yang sesuai yaitu sebagai sekretaris, teller, filing, akuntan.
5. **Tipe usaha/entrepreneur,** cenderung mempunyai kemampuan verbal/komunikasi yang baik dan menggunakannya untuk memimpin orang lain, mengatur, mengarahkan, mempromosikan produk atau gagasan. Sesuai untuk bekerja sebagai sales, politikus, manajer, pengacara, agensi iklan.
6. **Tipe artistic,** cenderung ingin mengekspresikan dirinya, tidak menyukai struktur atau aturan, lebih menyukai tugas-tugas yang memugnkinkan ia mengekspresikan diri. Karir yang sesuai yaitu sebagai musisi, seniman, decorator, penari, penulis.

Seseorang mungkin saja tidak murni memiliki satu tipe tertentu, tetapi gabungan antara beberapa tipe namun tetap memiliki sebagian besar atau kecemderungan pada satu tipe tertentu.

Selain minat, kemampuan, kepribadian dan jenis pekerjaan, yang juga menjadi pertimbangan adalah nilai-nilai yang kamu pegang. Nilai-nilai ini menjadi acuan buat kamu dalam memilih mana yang penting, kurang penting, mana yang baik dan mana yang buruk.

JADILAH "MODEL"

Orang bernilai bukan hanya sekadar mengetahui apa yang mereka yakini, lebih lagi adalah mewujudkan apa yang mereka pahami dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya nih, kamu tahu khan bahwa sama orang tua tidak boleh kasar ? Nah, sekarang coba deh pengetahuan kamu tentang bersikap baik kepada orang tua itu diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Kalau kamu sudah bisa mewujudkan dan menginternalisasi keyakinan dan pengetahuan dalam kehidupan kamu, maka sebenarnya sudah menjadi seorang model.

Model ?

Model bagaimana maksudnya ?

Iya, model !! Percaya nggak ? Sekarang saya Tanya.., modelnya orang pinter fisika siapa ? Einstein atau Ade Rai ? Pasti jawabannya Einstein dong~ Itulah model, Eenstien itu jadi model tentang orang pinter. Kalau Ade Rai itu model binaragawan.

Sekarang, kalau saya bilang kamu juga bisa jadi model, percaya nggak ? Kamu bukan jadi model pasta gigi, sabun mandi, atau mobil keluaran terbaru ; melainkan jadi model dari apa yang kamu yakini.

Rumus untuk menjadi model gambang, yaitu ;

Model = Karakter + Kompetensi

Karakter berhubungan dengan siapa kamu, sedangkan kompetensi adalah apa yang bisa kamu lakukan. Nih, ada kalimat bagus tentang karakter :

" Taburlah pemikiran maka kamu akan menuai perbuatan

Taburkanlah perbuatan maka kamu akan menuai kebiasaan

Taburkanlah kebiasaan maka kamu akan menuai karakter "

Jadi karakter tumbuh sebagai hasil dari kebiasaan ; kebiasaan hasil dari perbuatan ; dan perbuatan adalah hasil pemikiran

Oleh karena itu, kalau kamu ingin memiliki karakter, maka harus dimulai dari menyetel pemikiran kamu sekaya-kayanya, sejernih-jernihnya, sevaritif-variatifnya tentang semua aspek yang menunjang kesuksesan kamu, sehingga kamu bisa melihat dengan mata yang lebih lebar dan lebih luas.

Karakter dibangun dengan pendekatan **CODE.** Berikut penjelesannya :

(1) Confidence (percaya diri).

Modal pede itu adalah bisa diandalkan (dependability), mudah diramalkan (predictability), rasa aman emosional (emotional safety) dan menghargai kesamaan (valuing good common).

(2) Outstanding (melebihi rata-rata)

Outstanding itu bikin kamu nggak kenal kata menyerah dalam kamus hidup kamu ; atau minimal kamu menyerah samapi titik darah penghabisan.

(3) Different (Berbeda)

Kata orang marketing “differentiation or die”..” berbeda atau mati”. Kamu sebagai individu, tentu saja harus memiliki perbedaan yang jelas antara diri dengan orang lain. Berbeda itu pula yang membuat kita jangan sampai larut walaupun harus bercampur dengan lingkungan.

(4) Endurance (daya tahan)

Kualitas hidup seseorang tidak ditentukan oleh kondisi yang menimpanya, melainkan oleh bagaimana dia menghadapi kondisi tersebut. Oleh karena itu kebutuhan akan daya tahan terhadap perubahan menjadi penting dikuasai untuk membangun karakter yang mantap.

Kompetensi hampir sama artinya dengan kemampuan ; Kompetensi yang harus dimiliki setidaknya terdiri dari SEPHIA, yaitu :

(1) Self management (manajemen pribadi), yaitu kemampuan untuk mengelola kehidupan seseorang , mulai dari merancang tujuan, menantang hambatan, menghadapi tekanan serta tanggung jawab terhadapnya.

(2) Emotional literacy (pemahaman emosional), yaitu kemampuan untuk menyadari emosi yang dirasakan, mampu mengelola, memahami emosi orang lain, dan mampu bekerja sama dengan orang yang memiliki masalah secara emosional.

(3) People-skill. Kita pasti berinteraksi dengan orang yang melihat dunia dengan cara yang berbeda, oleh karena itu, kemampuan untuk mengerti, memahami dan berkomunikasi dengan orang lain sangat diperlukan.

(4) Handling Techno-knowledge. Memiliki keterampilan teknis, seperti menulis atau keterampilan lain yang berhubungan dengan profesi.

(5) Intuitive abilities (kecakapan intuisi), intuisi adalah kemampuan sesorang memperoleh pengetahuan baru tanpa belajar. Intuisi mengandalkan kecepatan respond dan keberanian untuk mengambil risiko.

(6) Ability to learn (kemampuan belajar) ; baik ketika menghadapi kesulitan maupun kemudahan. Bukan kondisi yang menentukan kualitas hidup seseorang, melainkan kemampuan dia menghadapi kondisi tersebut.

WAWASAN KARIER

Salah satu perbedaan antara orang dewasa dan anak-anak adalah bahwa orang dewasa sebagian besar waktunya digunakan untuk kegiatan ekonomi yang produktif, sedangkan untuk anak-anak tidak demikian, mereka sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain dan belajar.

Dalam hal ini remaja berada dalam “situasi antara bermain dan belajar“. Mungkin remaja itu bekerja, tetapi hal ini bukanlah satu tuntutan yang harus dipenuhi. Membuat keputusan-keputusan tentang pekerjaan yang cocok bukanlah tugas yang ringan bagi remaja, lebih-lebih dalam masyarakat yang sudah begitu kompleks. Untuk itu perlu pengetahuan yang khusus tentang informasi pekerjaan, informasi pendidikan dan informasi jabatan. Dengan informasi tersebut para remaja dapat lebih selektif dalam memilih dan mempersiapkan pekerjaan yang sesuai dan cocok untuk potensi, bakat, minat dan cita-citannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan pekerjaan

1. Perbedaan jenis kelamin
   Pemilihan pekerjaan berbeda antara pria dan wanita. Kebudayaan di Indonesia menunjang satu pekerjaan untuk wanita yaitu sebagai istri dari anak-anak, sedangkan pria memegang peran sebagai penanggung jawab penanggung jawab ekonomi keluarga.
2. Inteligensi dan bakat khusus.
   Inteligensi dan bakat dapat mempengaruhi pemilihan pekerjaan, karena inteligensi berhubungan dengan keberhasilan belajar atau pendidikan yang dapat diselesaikan seseorang. Oleh karena itu

orang pandai akan lebih mempunyai kesempatan dalam memperoleh atau bersaing dalam pekerjaan.

3. Minat.
   Minat atau hobby dapat mempengaruhi pemilihan pekerjaan.
4. Kepribadian
   Kepribadian dapat mempengaruhi pemilihan pekerjaan

5. Latar belakang keluarga dan status ekonomi
   Status social ekonomi keluarga akan mempengaruhi status social para remaja didalam masyarakat yang dapat mempengaruhi pemilihan pekerjaan.

Cerita.

Rina adalah anak yang rajin patuh dan ringan tangan. Dia berasal dari keluarga yang sederhana. Sebagai anak yang tertua, dia merasa ikut bertanggung jawab atas beban keluargannya. Terpikir oleh Rina untuk mempraktekkan pengetahuan dan ketrampilan yang didapatnya dari pelajaran tata boga disekolah dia membuat coklat dengan berbagai kreasi cetakan agar menarik lalu dibawanya kesekolah untuk dijual kepada teman-temannya. Karena penjualan coklatnya sukses dia bercita-cita suatu hari nanti dia ingin menjadi pengusaha kue coklat dengan merek “Rina’s Cookies”

Coba Klasifikasikan jenis pekerjaan dibawah ini atas dasar pekerjaan : pemerintah swasta dan wiraswasta dengan membubuhkan tanda ceklist (V)

Klasifikasi Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Pemerintah	Swasta	Wiraswasta
1.	Pegawai Pemda (PNS)			
2.	Pegawai Bank			
3.	Pelawak			
4.	Pilot			
5.	Pedagang Keliling			
6.	Pegawai Pabrik			
7.	Montir			
8.	Dokter			
9.	Polisi			
10.	Pengusaha			

Dewasa ini telah terbuka dengan lebar kesempatan mengembangkan karir atau melanjutkan sekolah sesuai dengan yang dicita – citakan, asalkan ada kemauan yang keras dan kuat. Bermacam – macam sekolah lanjutan telah menanti dan bermacam – macam profesi telah menunggu, apabila apabila kita berkeinginan kuat dan berkemauan keras. Namun ada hal – hal

yang harus kita perhatikan dalam mempersiapkan sekolah lanjutan atau karir, antara lain :

1. Mengenal kemampuan diri terutama kemampuan akademis yang diperoleh
2. Melihat kondisi keungan keluarga
3. Mengenal dengan baik sekolah atau profesi yang di inginkan
4. Adaptas dengan lingkungan

Seseorang yang telah lulus SMP tidak hanya daapat melanjutkan sekolah ke SMA, melainkan juga ke SMK atau lembaga kursus dan keterampilan. Oleh karenanya kita harus merencanakan sejak dini agar benar – benar dapat tercapai. Adapun jalur pendidikan yang ditempuh ada 3 yaitu :

1. Setelah SMP melanjutkan ke SMA, SMA adalah sekolah yang mempersiapkan berbagai disiplin ilmu sebagai dasar untuk melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi yaitu Perguruan Tinggi, karena 90 % materi di SMA adalah teori dan 10 % praktek.
2. Setelah SMP melanjutkan ke SMK yaitu sekolah yang di adakan untuk memberi bekal bagi siswa yang langsung bekerja, karena 40 % materi di SMK adalah teori dan 60 % Praktek.

Berbagai jurusan yang ada di SMA :

1. Jurusan IPA dengan ketentuan mata pelajaran Fisika, Biologi,Kimia,Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika,
2. Jurusan IPS dengan ketentuan mata pelajaran PPKn, Sejarah, Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris
3. Jurusan Bahasa dengan ketentuan mata pelajaran Bahasa Indonesia, Matematika,PPKn, Bahasa Inggris,

Berbagai jurusan yang ada di SMK :

- STM =Sekolah Tegnoliogi Menengah

1. Bangunan Air
2. Gambar Bngunan

3. Gambar gedung
4. Elektronika
5. Listrik instalasi
6. Listrik pemakaian
7. Mesin produksi
8. Mesin konstruksi

- STM Perkapalan
  1. Program studi pemasangan dan perbaikan mesin perkapalan

- STM penerbangan

1. Motor rangka pesawat terbang
2. Listrik avianika pesawat terbang

- STM Kimia
  1. Analisis kimia

- SMIP = Sekolah Menengah Industri Pariwisata
    1. Kesekretariatan
    2. Akuntansi
    3. Managemen bisnis
    4. Managemen koperasi

- SMPS = Sekolah Menengah pendidikan sosial
    1.pelayanan sosial pengembangan masyarakat

- SMIK = industry kerajinan
    1. Kerajinan logam

2. Kerajinan kayu
3. Kerajinan tekstil

- SMEA = Sekolah Menengah Ekonomi Atas
    1. Katata usahaan
    2. Managemen pemasaran
    3. Akuntansi
    4. Memagemen permodalan
    5. Perdagangan
- SMF = Sekolah Menengah Farmasi
- SPK = Sekolah Perawat
- SMKK= Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga
    1. Tata boga
    2. Tata busana
    3. Gizi
    4. Tata rias

Lembaga – lembaga kursus

1. Mengetik / komputer
2. Menjahit
3. Elektro
4. Montir
5. Mengemudi
6. Pangkas Rambut
7. Merias Pengantin
8. Memasak
9. Bahasa Asing

ORIENTASI DAN RENCANA KARIR

Secara garis besarnya ada 4 (empat) alternatif pilihan siswa setelah tamat dan lulus SMA/MA, ialah :

1. Melanjutkan studi ke jenjang pendidikan tinggi, yaitu ke perguruan tinggi
2. Memasuki kursus-kursus / pelatihan
3. Memasuki dunia kerja, yaitu bekerja
4. Memasuki kehidupan baru, yaitu berkeluarga

Dari keempat alternatif tersebut, anda diminta mengambil keputusan untuk memilihnya, pilihan pertama, maka ikuti instruksi untuk nomor 1, pilihan kedua, maka ikuti instruksi untuk nomor 2 dan pilihan ketiga, maka ukuti instruksi untuk nomor 3 serta pilihan keempat ikuti instruksi nomor 4. Silakan minta penjelasan ulang kepada Guru Pembimbing, jika masih belum jelas.

1. Melanjutkan studi ke jenjang pendidikan tinggi, yaitu ke perguruan tinggi

Merencanakan kelanjutan studi ke jenjang pendidikan tinggi, yaitu ke Perguruan Tinggi, diperlukan berbagai pertimbangan. Salah satu pertimbangan tersebut adalah pengetahuan tentang informasi berbagai jenis studi di Perguruan Tinggi antara lain : Universitas, Institut, Sekolah Tinggi dan Akademi serta Politeknik yang masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda; Universitas sifatnya lebih umum atau general terdiri dari fakultas-fakultas atau jurusan-jurusan, Sekolah Tinggi memiliki kekhususan satu bidang keahlian yang terdiri

dari jurusan-jurusan, Akademi dan Politeknik memiliki kekhususan satu bidang keahlian atau jurusan. Perlunya memperoleh informasi jabatan dan aspirasi karier ini, agar dapat disesuaikan dengan potensi diri dan faktor penunjang dari lingkungan.

Untuk dapat memahami, mengerti dan mampu mengambil keputusan mengenai pilihan cita-cita / karier, secara bertahap kerjakanlah seluruh tugas yang ada baik secara individual maupun kelompok tanpa ada yang terlewatkan.

2. Memasuki kursus-kursus / pelatihan

Seandainya Anda memilih tidak melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi, ada alternatif lain yang dapat Anda pilih untuk meningkatkan life skill Anda dan dapat dijadikan sebagai modal untuk dapat kerja mandiri atau wiraswasta, yaitu dengan memasuki kursus-kursus keterampilan / pelatihan. Di Jakarta banyak sekali.

Kita temui lembaga-lembaga kursus ketrampilan / Balai Latihan Kerja (BLK) yang dapat Anda pilih sesuai dengan minat dan bakat yang Anda miliki. Seperti misalnya : kursus modeling, salon kecantikan, tata busana / menjahit, presenter, memasak / membuat kue, kursus elektronik, otomotif, komputer, mengelas, dll.

3. ***Memasuki dunia kerja, yaitu bekerja***

Kerja merupakan kebutuhan manusia, seseorang bekerja karena adanya sesuatu yang hendak ia capai, dan orang berharap dengan bekerja melalui aktivitas tersebut akan membawa mereka kepada suatu keadaan yang lebih baik dan memuaskan bagi dirinya. Pekerjaan adalah sumber penghasilan dan juga suatu kesempatan mengembangkan diri untuk berbakti. Sebagai suatu kesempatan maka pekerjaan itu hendaknya tidak disia-siakan dan harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Tidak semua siswa melanjutkan studi

ke jenjang pendidikan tinggi, yaitu perguruan tinggi. Ada kalanya memilih memasuki dunia kerja, yaitu bekerja dikarenakan adanya berbagai alasan. Dalam modul ini (terlampir) terdapat berbagai macam jabatan dan karier sebagai bahan informasi.

4. Memasuki kehidupan baru, yaitu berkeluarga

Selepas SLTA langsung menikah ? Itu bukan pilihan yang bijaksana. Untuk memasuki kehidupan baru atau disebut "menikah" diperlukan kematangan emosi disamping kesiapan fisik dan ekonomi. Menikah terlalu dini, menyangkut banyak pihak, terutama terhadap pria dan wanita yang melangsungkan pernikahan dini tersebut. Masa depannya ditentukan oleh langkah dalam hidup ini hingga kadang tidak dapat mengerti mengapa hal ini sebaiknya dihindari.

Untuk mempersiapkan kematangan emosi disamping kesiapan fisik dan ekonomis perlu waktu bebrapa tahun kedepan, remaja diberikan kesempatan untuk mengenal kehidupan masyarakat orang dewasa dengan lebih luas akan lebih lebih matang dan dewasalah para remaja (pria maupun wanita) dalam memilih dan menggunakan nilai sebagai dasar dalam memilih teman hidup yang dapat bekerja sama sebagai team dalam memasuki kehidupan baru sebuah keluarga.

KEMAMPUAN DAN PENYALURAN BAKAT

A. KIAT MENYALURKAN BAKAT

Kemampuan khusus (bakat) dapat diketahui melalui tes DIFFERENTIAL APTITUDE TES (DAT) yang dirancang dan dipergunakan dalam konseling pendidikan bagi siswa di SLTP dan SMA (BINNETH H. 1982).

- Bakat yang diketahui melalui TES :

1) **Verbal :** untuk melihat seberapa baik seseorang dapat mengerti, dan berpikir memecahkan masalah dalam bentuk kata-kata.
2) **Numerik :** Seberapa baik seseorang dengan mudah dapat berpikir dan memecahkan masalah dalam bentuk angka-angka.
3) **Skolastik :** Gabungan antara kemampuan berpikir verbal dan numerikal, kombinasi skor keduanya menjadi penduga yang baik bagi penyelesaian tugas-tugas dalam mata pelajaran akademik, studi di perguruan tinggi. (skolastik dapat digunakan untuk menyeleksi siswa program “keberkatan” = gifted).
4) **Abstrak :** Mengetahui seberapa baik dan mudah, seseorang memecahkan masalah-masalah dengan menggunakan diagram, pola atau rancangan, disajikan dalam arti ukuran, bentuk, dan posisi (bersama tes relas ruang dan mekanik dapat meramalkan dalam jenis-jenis pekerjaan bidang permesinan, mekanik, perindustrian).

5) **Relasi Ruang :** seberapa baik seseorang dapat mengamati, membentuk gambaran -obyek dengan melihat pola dua dimensi, dan berpikit dalam tiga dimensi.
6) **Mekanik :** untuk mengetahui seberapa mudah seseorang memahami dan mengerti tata cara dalam perkakas sederhana, mesin, dan peralatan lainnya. (skor mekanik tinggi, verbal dan numerik rendah disarankan untuk Sekolah Menengah Kejuruan atau Jurusan tertentu di Perguruan tinggi).
7) **Kecepatan dan ketelitian :** untuk mengetahui seberapa cepat dan tepat seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugas menulis, pelayanan pembukuan ramu-meramu yang diperlukan di kantor, laboratorium, perusahaan dagang dimana pencatatan harus diatur, disimpan, dan atau dicek.
8) **Kemampuan bahasa Indonesia :** untuk mengetahui seberapa baik keterampilan seseorang mengenal ejaan yang betul dan salah dalam bahasa Indonesia, dan seberapa tinggi kosa kata, kepekaan dan kelancaran berbahasa seseorang dalam bahasa Indonesia.
9) **Kemampuan bahasa asing :** untuk mengetahui seberapa baik seseorang mempunyai kemampuan mendengarkan, berbicara, dan membuat penelaran analisis tentang bahasa.

B. MINAT

Minat adalah satu tanda kemantapan dan kesiapan seseorang untuk memilih cita-cita kariernya dengan adanya dorongan yang kuat dalam belajar, pekerjaan atau tugas-tugas yang dibebankannya. Minat sangat erat sekali hubungannya dengan perasaan suka atau tidak suka, tertarik atau tidak tertarik, senang atau tidak senang. Minat seseorang dapat berpengaruh pada pengambilan keputusan dalam meerncanakan masa depan.

Ada berbagai macam kegiatan atau pekerjaan yang merupaka suatu profesi atau jabatan cita-cita/karier.

Adapun contoh-contoh pernyataan yang biasa disebut minat.

1) Saya berkeinginan menjadi seorang penyanyi
2) Saya bercita-cita sebagai seorang guru
3) Saya senang melukis
4) Saya berambisi menjadi seorang dokter
5) Saya berkeinginan menjadi seorang sekretaris
6) Saya berkeinginan menjadi ahli fisika

PERENCANAAN KARIR

Seseorang dikatakan sukses apabila sudah mandiri serta dapat berguna bagi orang lain. Kesuksesan tidak datang dengan sendirinya, tetapi perlu perencanaan serta usaha yang sungguh-sungguh untuk mencapainya. Untuk itu, perlu perencanaan akan ke mana setelah lulus SMA/SMK ?

Ada beberapa alternatif pilihan Anda setelah lulus dari SMA/SMK, diantaranya yaitu:

a. Melanjutkan studi ke jenjang pendidikan tinggi
b. Mengikuti kursus atau pelatihan
c. Memasuki dunia kerja
d. Memasuki kehidupan berkeluarga

1. Merencanakan Kelanjutan Studi

Dengan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi tentunya kesempatan memperoleh pekerjaan yang lebih baik akan semakin besar pula. Apalagi saat ini tidak bisa dipungkiri, persaingan begitu ketat untuk mencapai pekerjaan. Disamping itu, didalam agama dikatakan bahwa setiap insan wajib menuntut ilmu sepanjang hayat, usaha berpikir dan mengoptimalkan fungsi pikir akan mendatangkan pahala yang besar, kemiskinan sangat beresiko besar kepada kekufuran (melemahnya/hilangnya keimanan).

Perguruan tinggi yang tepat bukan berarti yang mahal dan terkenal, namun yang sesuai dengan minat, kemampuan akademis, serta kondisi sosial ekonomi, disamping kredibilitas dari perguruan tinggi yang bersangkutan. Dibawah ini akan dikemukakan berbagai informasi mengenai perguruan tinggi. Simaklah informasi tersebut dengan baik, kemudian kerjakan tugas sesuai dengan petunjuk.

2. Status dan Akreditasi Perguruan Tinggi

Dilihat dari statusnya, perguruan tinggi dibagi dua, yaitu: Perguruan Tinggi Negeri (PTN), dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Perguruan tinggi negeri adalah perguruan tinggi yang dikelola oleh pemerintah baik dibawah Departemen Pendidikan Nasional maupun dibawah Departemen lain milik pemerintah. Perguruan tinggi swasta adalah perguruan tinggi yang dimiliki dan dikelola oleh perseorangan atau kelompok atau yayasan tertentu. Umumnya, perguruan tinggi negeri mendapat subsidi dari pemerintah dalam pengelolaan pelaksanaan pendidikan. Lain halnya dengan perguruan tinggi swasta, pembiayaan pengelolaan pelaksanaan pendidikan menjadi tanggung jawab perguruan tinggi yang bersangkutan sepenuhnya.

3. Jalur, Jenjang Pendidikan, dan Bentuk Perguruan Tinggi

Ada dua jalur pendidikan tinggi di Indonesia, yaitu jalur akademik dan jalur profesional, jalur akademik (biasanya disebut jenjang Sarjana/S1), lebih menekankan pada penguasaan ilmu pengetahuan serta pengembangannya. Setelah lulus dari jalur ini, mahasiswa berhak memperoleh gelar dan terbuka kesempatan untuk terus melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi (pasca sarjana). Jalur pendidikan akademik diselenggarakan oleh Universitas, Institut serta sekolah tinggi. Jalur profesional (sering disebut jenjang diploma) menekankan pada penerapan keahlian tertentu. mahasiswa diarahkan pada peningkatan kemampuan/keterampilan kerja serta aplikasi ilmu dan teknologi. Secara umum perguruan tinggi di Indonesia di bedakan menjadi 5 (lima) jenis, Yaitu: Universitas, Institut, Sekolah Tinggi, Akademi dan Poleteknik. Masing-masing jenis memiliki Karateristik yang berbeda. **Universitas,** Menyelenggarakan program pendidikan akademik (sarjana) dan/atau profesional (diploma) dalam sejumlah ilmu pengetahuan tertentu. Universitas memiliki program studi paling beragam, mulai dari ilmu eksakta sampai sosial. **Institut,** menyelenggarakan program pendidikan akademik (sarjana) dan/atau profesional (diploma) dalam kelompok ilmu

pengetahuan sejenis, misalnya, institut Pertanian Bogor, Institut Teknologi Bandung, dan sebagainya. **Sekolah Tinggi,** Menyelenggarakan program pendidikan akademik (sarjana) dan/ atau profesional (diploma) dalam lingkup satu disiplin ilmu tertentu, misalnya, sekolah tinggi manajemen informatika komputer (STMIK), Sekolah tinggi Akutansi (STAN), dan sebagainya. **Akademi**, menyelenggarakan program pendidikan profesional (diploma) dalam satu atau sebagian cabang ilmu pengetahuan tertentu, misalnya Akademi Bahasa, Akademi Sekretaris, Akademi Perawat, dan sebagainya. **Politeknik,** menyelenggarakan program pendidikan profesional (diploma) dalam sejumlah bidang pengetehuan khusus, misalnya politeknik elektro, politeknik manufaktur, dan sebagainya.

4. Sistem penerimaan mahasiswa

Setiap perguruan tinggi mempunyai cara tersendiri dalam menjaring mahasiswanya. Secara garis besar sistem penerimaan mahasiswa baru di perguruan tinggi negeri dilaksanakan secara: non test (penelusuran bakat, minat, dan kemampuan) tes, (ujian saringan masuk) yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan, dan SPMB. **Sistem penerimaan mahasiswa baru secara non tes** dilaksanakan melalui penulusuran bakat, minat dan kemampuan dari calon mahasiswa. Biasanya perguruan tinggi akan mengirimkan undangan (edaran) tentang penerimaan mahasiswa secara non tes kepada sekolah menengah atas dengan persyaratan tertentu, antara lain : siswa menduduki peringkat 1 (satu) sampai dengan 10 (tergantung dari perguruan tinggi yang bersangkutan). Istilah yang dipergunakan oleh setiap perguruan tinggi dalam penerimaan mahasiswa baru secara non tes berbeda-beda, seperti : PMDK (penelusuran Minat Dan Kemampua) untuk UNJ (Universitas Negeri Jakarta), PPKB (Program Pemerataan Kesempatan Belajar) untuk UI (Universitas Indonesia), PSSB (Program Seleksdi Siswa Berpotensi) untuk Universitas Diponegoro, PBUD (Penelusuran Bibit Unggul Daerah) untuk Universitas Gajahmada, dan sebagainya. **Ujuan Tulis** secara mandiri

dilaksanakan oleh sebagian besar perguruan tinggi negeri di Indonesia. Ujian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menjariung mahasiswa yang berpotensi secara akademik melalui tes tetapi tidak melalui SPMB. **SPMB** (seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru) merupakan seleksi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri bersama yang diselenggarakan oleh Panitia Tetap (Pantap) yang mendapat mAndat Paguyuban Tinggi Negeri di Indonesia. SPMB diselenggarakan di kota tempat perguruan Tinggi Negeri anggota berada dan di kota-kota lain yang dianggap strategis. Seleksi ujian diselenggarakan pada saat yang bersamaan dan menggunakan soal yang sama.

5. Perguruan Tinggi Kedinasan

Perguruan Tinggi Kedinasan adalah perguruan tinggi di bawah departemen lain selain Departemen Pendidikan Nasional. Umumnya lulusan perguruan tinggi kedinasan langsung terikat dengan departemen bersangkutan , sehingga banyak yang bisa langsung mendapat pekerjaan tanpa harus tes lagi. Keunggulan dari Perguruan Tinggi Kedinasan Adalah: biaya murah bahkan ada yang gratis, mendapat uang saku, adanya kepastian kerja (prospek cerah) serta fasilitas lengkap. Untuk dapat diterima di perguruan tinggi kedinasan dituntut syarat-syarat tertentu, yang terkadang dirasa berat oleh sebagian kalangan siswa. Namun sebenarnya, setiap manusia memiliki energi yang tidak terbatas untuk membangun dirinya. Manusia dapat melakukan apa saja yang diinginkannya. Apabila memiliki obsesi untuk sukses jalan akan terbentang menuju tujuan, asal memiliki program dan melaksanakannya, tetap membangun kepercayaan diri, serta lupa mendekatkan diri kepada Yang Mahakuasa.

6. Hal Penting Untuk Anda Ketahui

Pertimbangan mendasar yang harus diperhatikan untuk studi lanjut

1. Fokus keinginan primer ; yaitu pertimbangan cita-cita primer pasca lulus seperti : apakah kebutuhan ekonomis, hasrat belajar dalam bidang sains murni, atau menjadi budayawan, politikus, pengacara, pengusaha, dan lain-lain.
2. Fokus bakat ; apakah teknik, *social-humaniora*, kedokteran, bisnis, argrobisnis, dan lain-lain
3. Fokus Penjurusan Bidang Studi ; Penentuan jurusan/bidang studi harus diprioritaskan terlebih dahulu sebelum menentukan Perguruan Tinggi yang dipilih. Jurusan /program studi terkait dengan kesuksesan studi dan cita-cita serta bakat yang dimiliki sedangkan perguruan tinggi cenderung berkaitan dengan pilihan tempat dan kemampuan finansial/keuangan.
4. Fokus kemampuan ; Baik kemampuan akademik maupun non akademik, termasuk didalamnya daya dukung ekonomi keluarga sekalipun. Misalnya, fakultas kedokteran memang jurusan yang menjanjikan, tapi ingat masa studi rata-ratanya mencapai 6-7 tahun dan biaya praktikum relatif lebih mahal. Jika daya dukung ekonomi orang tua pas-pasan, tentu akan mendapat banyak masalah, lain cerita jika orang tua Anda mampu untuk membiayainya.

7. Mengikuti kursus / Pelatihan

Kursus : Satuan pendidikan luar sekolah yang terdiri atas sekumpulan warga masyarakat yang memberikan pengetahuan, keterampilan dan sikap mental tertentu bagi warga belajar, misalnya : kursus komputer, kursus menjahit (PP No.73 thn 1991)

Pelatihan Kerja : Keseluruhan kegiatan untuk memberi, memperoleh, meningkatkan serta mengembangkan keterampilan atau keahlian, produktivitas, disiplin, sikap dan etos kerja pada tingkat keterampilan dan keahlian tertentu sesuai dengan jenjang dan klasifikasi jabatan atau pekerjaan baik di sektor formal maupun sektor non formal (Kep.30/Men/99)

Pendidikan/Kursus dan Pelatihan

Pada dasar antara pendidikan dan pelatihan memiliki substansi yang sama yaitu proses transformasi untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian, kompetensi dengan suatu cara/metode tertentu dan ditempat tertentu. Kalau pendidikan formal adanya di Sekolah atau Perguruan Tinggi sedangkan Pelatihan adanya di tempat Kursus atau Diklat - diklat di Lembaga yang telah memiliki legalitas. Pendidikan dengan pelatihan merupakan suatu rangkaian yang tak dapat dipisahkan dalam sistem pengembangan sumberdaya manusia, yang di dalamnya terjadi proses perencanaan, penempatan, dan pengembangan tenaga manusia.Tujuan yang baik dalam sebuah training adalah memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu (*doing something*), bukan memiliki kemampuan untuk mengetahui sesuatu (*knowing something*).

Perbedaan utama dari *Training* dan Pendidikan terletak pada beberpa hal, yaitu: waktu (training dalam jangka waktu singkat, sedangkan pendidikan lebih lama), bidang kajian (*training* spesifik, pendidikan lebih luas), dan tujuan (*training* untuk meningkatkan kinerja/*skill* tertentu yang langsung diterapkan dalam pekerjaan, sedangkan pendidikan lebih umum dan menyeluruh). Training lebih menekankan *learning by doing* dan penguasaan secara parsial, sedangkan pendidikan lebih berupa penambahan pengetahuan secara keseluruhan, penanman konsep serta pembentukan pola pikir dan pola sikap.

8. Memasuki Dunia Keja

Bekerja merupakan suatu kebutuhan manusia, dengan bekerja manusia berharap akan dibawa kepada keadaan yang lebih baik dan memuaskan bagi dirinya. Pekerjaan adalah sumber penghasilan, kesempatan mengembangkan diri, serta aktualisasi diri, disamping untuk berbakti. Sebagai suatu kesempatan hendaknya pekerjaan tidak disia-

siakan dan harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Bekerja merupakan perwujudan citra manusia dari Tuhan yang diberi kemampuan untuk menguasai alam semesta secara bijaksana dan bertanggung jawab. Karena itu orang yang tidak mau atau malas bekerja adalah orang yang tidak menjunjung martabat diri sendiri sebagai manusia.

Untuk mendapatkan pekerjaan ada beberapa tahap yang harus dilaksanakan:

a. Mencari lowongan kerja

   Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mencari dan memilih pekerjaan, yaitu :

   - Mendaftarkan diri ke Departemen Tenaga Kerja sebagai calon pencari kerja
   - Membaca koran atau majalah yang memuat lowongan kerja
   - Melihat informasi lowongan kerja melalui medis elektronik, seperti televisi, internet dan sebagainya
   - Rajin mengunjungi pusat-pusat perkantoran dan pameran bursa kerja
   - Bergaul dan bertanya kepada orang-orang yang sudah bekerja
   - Memantapkan rasa percaya diri

b. Mengikuti Tes (Seleksi)

   Setiap calon tenaga kerja pada umumnya harus mengikuti tes (seleksi) seleksi tersebut biasanya:

   - Seleksi administrasi. Merupakan seleksi terhadap berkas yang dikirim. Kelengkapan berkas persyaratan yang diminta merupakan penentu kelulusan tes ini. Pada umumnya persyaratan yang diminta oleh penerima tenaga kerja adalah : surat lamaran, fotocopy ijazah/STTB, fotocopy KTP, Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK) dari kepolisian, pasfoto ukuran 3X4 atau 4X6, dan Daftar Riwayat Hidup

- Seleksi Akademis. Merupakan seleksi yang berhubungan dengan penalaran/ kemampuan belajar. Biasanya seleksi ini bersifat tertulis. Materi tes umumnya dalam Bidang Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris dan Pengetahuan Umum
- Psikotest (test kemampuan secara keseluruhan) psikotes dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar kesesuaian antara pekerjaan dengan kepribadian pelamar kerja. Tes ini meliputi tes bakat, minat, kecepatan dan ketelitian kerja, sikap kerja.
- Tes wawancara. Setelah mengalami beberapa kali seleksi, pihak pencari tenaga kerja biasanya memanggil para pelamar yang memenuhi kriteria penilaian untuk mengikuti wawancara.
- Seleksi Kesehatan (tes fisik) tes fisik dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana kesesuaian secara fisik antara pelamar kerja dengan tuntutan pekerjaan. Biasanya tes ini meliputi tes penglihatan, pendengaran, ketahanan fisik dan sebagainya.

9. Memasuki Kehidupan Keluarga

Tuhan menciptakan manusia berpasang-pasangan. Menikah/ berkeluara merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk melanjutkan keturunan. Menikah hukumnya wajib bagi yang sudah mampu. Namun demikian untuk berumah tangga tidaklah mudah. Untuk memasuki kehidupan berkeluarga/ menikah diperlukan berbagai macam pertimbangan. Kesiapan secara fisik maupun ekonomi sangat diperlukan disamping kesiapan mental.

Ketika Anda memutuskan untuk menikah berarti Anda sudah harus siap bertanggung jawab, bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi

terhadap anak, keluarga suami/istri Anda, dan lingkingan. orang yang sudah berumah tangga secara otomatis sudah dianggap dewasa, walaupun secara usia masih belia. Berbagai macam tanggung jawab ekonomi, sosial, moral akan dibebankan kepada Anda. Anda dituntut untuk dapat memberi nafkah apabila Anda laki-laki, dapat memelihara keluarga (anak dan suami) apabila Anda perempuan. Disamping itu, lingkungan dan keluarga akan menuntut Anda untuk Bertanggung Jawab layaknya orang dewasa baik secara ekonomi, sosial, etika dan moral.

Sekiranya Anda setelah lulus SMA/SMK memutuskan untuk menikah harus diperhatikan secara matang. Karena pernikahan di usia dini umumnya mengalami banyak hambatan dan tantangan.

LULUS SMP/MTs, MELANJUTKAN KE MANA?

Setelah melalui proses pendidikan selama tiga tahun, siswa yang dinyatakan lulus ujian sekolah tentu akan merasa bergembira. Kegembiraan tersebut ditunjukkan dengan berbagai bentuk ekspresi seperti tertawa, berjalan bersama, makan bersama dan sebagainya. Disamping ekspresi kegembiraan yang diperlihatkan oleh setiap siswa yang dinyatakan lulus, ada beberapa pertanyaan yang terbesit dibenaknya, yaitu Kemana harus melanjutkan studi lanjut yang tepat ?. Ada beberapa pilihan untuk melanjutkan setelah lulus dari SMP atau MTs, yaitu ke pendidikan menengah yang terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah umum diselenggarakan oleh Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) atau sekolah yang sederat lainnya.

Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah umum diselenggarakan oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA). Pendidikan menengah umum dikelompokkan dalam program studi sesuai dengan kebutuhan untuk belajar lebih lanjut di perguruan tinggi dan hidup di dalam masyarakat. Pendidikan menengah umum terdiri atas tiga tingkat.

Pendidikan menengah kejuruan diselenggarakan oleh Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) atau Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK). Pendidikan menengah kejuruan dikelompokkan dalam bidang kejuruan didasarkan pada perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dunia industri, ketenagakerjaan baik secara nasional, regional maupun global, kecuali untuk program kejuruan yang terkait dengan upaya-upaya

pelestarian warisan budaya. Pendidikan menengah kejuruan terdiri atas tiga tingkat, dapat juga terdiri atas empat tingkat sesuai dengan tuntutan dunia kerja.

Pendidikan menengah dalam hal ini Sekolah Menengah Atas (SMA) bertujuan diantaranya menyediakan dan menyiapkan siswa/i yang hendak melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi ; akademi atau perguruan tinggi. Sedangkan SMK lebih ditujukan untuk menyediakan tenaga kerja tingkat menengah, dan MA sebagaimana SMA bertujuan untuk mengantarkan siswa memasuki perguruan tinggi umum maupun perguruan tinggi Islam. Akan tetapi dalam kenyataanya tidak semua lulusan SMA atau MA berkesempatan melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan. Begitu pula dengan lulusan SMK dan MAK.

Banyak sekali tawaran atau pilihan sekolah yang ada. Dari lembaga yang dikelola oleh negara hingga lembaga swasta dalam negeri maupun kerjasama swasta dalam negeri dan luar negeri. Semua menawakan paket sekolah yang menggiurkan, bahkan juga ada sekolah yang tidak begitu dikenal, kalau mau di *grade* katakanlah *grade* satu, dua atau tiga. Siswa tinggal memilih.

Dalam hal memilih sekolah setelah lulus dari SMP / MTs tidak boleh dianggap mudah. Dari beberapa pengalaman setiap Penerimaan Siswa Baru (PSB) antara orang tua sebagai (administrator anak) sering tidak sejalan dengan si anak (sebagai pelaksana pendidikan), hal ini karena banyaknya pilihan sekolah dengan beberapa syarat dan ketentuan tertentu. Selain itu, banyak juga orang tua dan anaknya yang was-was dan bingung kalau tidak diterima di sekolah favorit yang diharapkan karena nilai atau persyaratan yang minim, akhirnya harus bolak-balik mencari informasi untuk masuk ke sekolah alternatif berikutnya. Setelah mendapatkan informasi sekolah, tidak sedikit orang tua dan anaknya yang mengalami kesulitan berikutnya dengan faktor-faktor lain seperti jarak tempuh menuju sekolah yang jauh, biaya sekolah yang relatif mahal, lingkungan sekolah dan sebagainya.

Agar tidak mengalami banyak kesulitan dalam proses penentuan dan pemilihan sekolah antara SMA, MA, SMK, MAK serta pertimbangan lainnya, maka setiap siswa perlu mempelajari dan mengetahui apa yang menjadi minat, bakat dan kemampuan dirinya, serta orang tua perlu mempelajari potensi anak, dan guru (sekolah) perlu memberikan bekal pengantar menuju sekolah menengah agar siswa yang melanjutkan sekolah tidak menyesal dikemudian hari. Sesungguhnya masing-masing sekolah baik SMA/MA/SMK/MAK memiliki kelebihan dan kekurangannya. Untuk itu perlu informasi yang cukup dalam memutuskan pilihan diatas agar apa yang menjadi harapan Anda dan orang tua dapat tercapai.

ebelumnya sudah disampaikan bahwa untuk pendidikan menengah dalam hal ini Sekolah Menengah Atas (SMA) bertujuan untuk menyediakan dan menyiapkan siswa/i yang hendak melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi ; akademi atau perguruan tinggi. Sedangkan SMK lebih ditujukan untuk menyediakan tenaga kerja tingkat menengah, tapi tidak menutup kemudian untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Dan MA sebagaimana SMA bertujuan untuk mengantarkan siswa memasuki perguruan tinggi umum maupun perguruan tinggi Islam.

Dalam memilih sekolah antara SMA, MA, SMK dan MAK sangat dipengaruhi oleh minat, bakat dan kemampuan intelektual serta kemampuan keuangan. Semuanya tergantung siswa setelah melihat potensii dirinya. Sebagai informasi tambahan yang dapat memperlihatkan fokus dari masing-masing sekolah menengah dengan berbagai kriteria adalah sebagai berikut ;

Kriteria	SMA / MA	SMK / MAK
Materi dan Praktek	Lebih banyak pembelajaran materi dari pada praktek	Lebih banyak pembekalan praktek dari pada pembelajaran materi
Prospek Studi Lanjut	Peluangnya lebih besar, karena materi yang diberikan dipersiapkan untuk studi lanjut ke jenjang yang lebih tinggi sesuai dengan minat dan kemampuannya	Memiliki kesempatan yang sama seperti SMA/MA, tapi akan lebih baik memilih jurusan yang sesuai dengan jurusan di SMK.
Jurusan	Pilihan Jurusan di SMA/MA hanya terdiri dari : - IPA - IPS - Bahasa	Pilihan jurusan / program keahlian di SMK sangat banyak. Siswa tinggal memilih sesuai dengan minat, bakat dan kemampuannya. Contohnya ; Otomotif, Akuntansi, Tata Busana, Teknik Gambar, Instalasi listrik, dll
Peluang Kerja	Lulusan SMA peluang masuk dunia kerja lebih kecil, karena bekal yang didapat di sekolah banyak diberikan materi umum dibandingkan keterampilan tertentu	Lulusan SMK memiliki lebih besar peluang masuk dunia kerja, karena dibekali keterampilan (*skill*) sesuai dengan jurusannya
Biaya	Biaya pendidikan di SMA relatif lebih kecil dibandingkan dengan SMK, karena di SMA tidak banyak praktek	Biaya pendidikan di SMK relatif lebih mahal dibandingkan SMA/MA, karena banyak praktek, PKL dan lain-lain.
Karakter	Lulusan SMA/MA akan dibentuk menjadi lulusan yang memiliki kapasitas wawasan yang lebih luas sehingga bisa mengambil keputusan yang lebih baik	Lulusan SMK akan di bentuk untuk menjadi seorang profesional dalam bidang yang ditekuninya.

SMA/MA dan SMK/MAK sebenarnya tidak bisa diperbandingkan begitu saja. Sebab, keduanya memiliki keunggulan dan kelebihan masing-masing. Keunggulan dan kelebihan keduanya seperti diperlihatkan pada tabel diatas.

Setiap keputusan yang dipilih ada konsekuensinya. Untuk itu orang tua dan siswa harus dapat berpikir realistis terhadap masa depan sekolah anaknya yang dipilih. Semua pilihan bagus, baik SMA / MA / SMK maupun MAK asal memiliki alasan yang tepat.

LULUS SMA/MA, MAU KE MANA?

"Mau nerusin ke mana?" Itu adalah satu pertanyaan yang sering dilontarkan sesudah kita menyelesaikan studi di SLTA. Pertanyaan klasik yang sederhana tetapi tidak semudah itu untuk menjawabnya. Ngomong-ngomong, apa jawaban anda?

Di Indonesia saat ini terdapat 1465+ Perguruan Tinggi Swasta (PTS), tersebar dari Sabang sampai Merauke (tidak termasuk Timor Leste). Ada PTS berbentuk Universitas, Sekolah Tinggi, Akademi, dan lain-lain. Masing-masing PTS mungkin menyelenggarakan lebih dari satu program studi, dan bisa jadi suatu program studi diselenggarakan dalam 2 atau lebih jalur/jenjang pendidikan, misalnya D1, D3, S1. (Kalau anda kurang memahami istilah-istilah tersebut, saya sarankan anda membaca kembali Struktur Pendidikan Tinggi). Bagaimana anda menentukan PTS pilihan anda? Jurusan apa? Lalu jalur/jenjang pendidikannya? Faktor apa saja yang perlu anda pertimbangkan dalam menentukan pilihan tersebut? Permasalahan menjadi jauh lebih sederhana jika di kota anda hanya ada satu PTS dan, karena satu atau lain hal, anda tidak bisa kuliah di luar kota. Tetapi, kasusnya biasanya tidak demikian. Permasalahan muncul karena anda bisa memilih.

Adapun yang perlu diketahui dan diperhatikan sebelum memasuki dunia karir atau melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi

1. **Minat**

   Faktor utama yang harus anda pertimbangkan adalah minat anda. Hampir boleh dipastikan, tidak ada mahasiswa yang berhasil dalam studinya jika itu bertentangan dengan minatnya. Orang lain, termasuk orang tua, boleh memberikan saran atau masukan apapun, tetapi andalah yang akan menjalani sekian tahun proses belajar di perguruan tinggi. Sudah terlalu sering kita mendengar kegagalan mahasiswa

karena ketidakcocokan dengan bidang studi yang diminatinya. Jangan sampai hal ini terjadi pada anda.

2. **Biaya**

   Kemampuan keuangan sangat menentukan pilihan anda. Ini adalah faktor terpenting berikutnya yang harus anda perhitungkan. Kuliah di perguruan tinggi melibatkan banyak komponen biaya. Anda mungkin geleng-geleng kepala kalau saya sebutkan yang berikut ini, mulai uang pendaftaran, uang gedung, uang kuliah pokok, uang SKS, uang praktikum, uang ujian, uang jaket, uang buku, uang kesehatan, uang KKN, uang skripsi, uang ini, uang itu..... *you name it*. Belum lagi biaya-biaya tidak langsung, seperti biaya kos, biaya hidup, biaya transportasi, biaya buku, biaya foto copy, dan lain-lain. Kalikan itu dengan sekian tahun masa kuliah anda.

   Kalau anda bisa tinggal di rumah selama kuliah, sebaiknya ini yang anda pilih. Jadi, pilihlah PTS yang ada di kota anda. Kalau harus kuliah di luar kota, usahakan untuk tinggal di rumah saudara. Ini akan sangat banyak menghemat.

   Sebelum melakukan pendaftaran, tanyakan semua komponen biaya yang harus anda bayarkan di PTS yang bersangkutan. Ingat untuk kuliah anda tidak hanya membayar uang kuliah saja. Tanyakan juga waktu pembayarannya. Biasanya PTS memberlakukan sistem pembayaran yang diharapkan tidak memberatkan mahasiswa, misalnya uang gedung boleh diangsur sekian kali, uang kuliah pokok dan uang SKS tidak dibayarkan bersamaan, dan lain sebagainya. Perhitungkan semuanya jika anda tidak ingin gagal karenanya.

3. **Prospek**

   Dari ratusan program studi yang ditawarkan oleh PTS, tentu tidak semuanya menjanjikan prospek pekerjaan yang cerah di masa mendatang, 4 - 6 tahun sesudah anda menginjak bangku kuliah. Ada program studi yang tidak populer, sepi peminat karena dianggap tidak menarik atau kurang memberikan harapan pekerjaan dengan hasil yang memadai. Ada juga program studi yang selalu menjadi favorit,

walaupun banyak lulusannya yang menganggur. Baik karena kurangnya lapangan pekerjaan atau pun terlalu banyaknya lulusan.

Anda dituntut untuk dapat memprediksi prospek bidang studi yang anda pilih dalam memasuki lapangan pekerjaan sesudah anda lulus nanti. Sebagai contoh, pemerintah pernah menyatakan program studi hukum sebagai jurusan yang sudah jenuh karena jumlah perguruan tinggi penyelenggara dan jumlah mahasiswa yang mengambil program studi ini. Anda harus sangat istimewa di bidang ini untuk dapat bersaing dengan sekian banyak lulusan lainnya.

Apakah hal itu masih berlaku sekarang? Di era reformasi ini kita banyak melihat kasus-kasus hukum yang mulai mencuat ke permukaan. Orang bicara mengenai hak, kewajiban dan tanggung jawab. Banyak buruh melakukan demo menuntut haknya dipenuhi. Selesaikan secara hukum. Banyak perusahaan dan bank yang memerlukan penyelesaian hukum untuk menuntaskan permasalahan sesudah krisis ekonomi ini. Bukankah logis kalau hal-hal tersebut diselesaikan oleh para sarjana hukum?

Kita lihat juga jurusan pertanian dan kelautan. Sesudah sektor industri dan perbankan terpuruk akhir-akhir ini, orang mulai melirik lagi sektor pertanian. Jumlah penduduk Indonesia yang demikian besar, dan semuanya butuh makan setiap hari, menuntut tersedianya bahan pangan yang cukup untuk itu. Dan bukankah Tuhan memberikan tanah yang demikian subur kepada bangsa kita? Kenapa kita kalah dari Thailand misalnya dalam produksi hasil pertanian?

Bukan hanya tanah subur yang Tuhan berikan kepada kita, tetapi juga laut yang sangat luas dan kaya. Pemerintah pun menyadari hal ini dengan menunjuk seorang menteri yang bertugas untuk mengeksplorasi potensi kelautan Indonesia. Apakah bidang tersebut masih prospektif 5 tahun yang akan datang? Hei.... kita baru saja mulai.

Globalisasi? Tentu saja ini akan sangat menentukan wajah dunia masa datang. Perdagangan bebas, banyaknya perusahaan asing yang masuk ke Indonesia (di antaranya karena aset negara kita terpaksa dijual

kepada mereka!), semuanya menuntut standar dunia juga. Bahasa asing (bukan hanya bahasa Inggris), perdagangan internasional, lingkungan, peralatan berteknologi tinggi, komputer, internet, dan banyak lagi akan menjadi tuntutan yang tak terhindarkan.

Saya ingatkan, tidak ada prediksi yang benar 100%. Tetapi akan sangat berguna kalau anda bisa mengantisipasi kondisi di masa depan. Kalau anda merasa tidak mampu melakukannya sendiri, bertanyalah kepada orang tua, guru, teman, konsultan, atau siapapun. Jangan pertaruhkan masa depan anda karena ketidaktahuan ini.

Sesudah ketiga faktor di atas anda pertimbangkan masak-masak, kini tiba saatnya anda memilih perguruan tinggi yang sesuai dengan kriteria tersebut. Sediakan cukup banyak waktu, karena lebih banyak faktor eksternal dan bersifat teknis yang terlibat di sini.

Selain itu, Faktor apa lagi yang perlu dilihat dari suatu perguruan tinggi untuk menentukan pilihan akhir anda?

1. **Reputasi**

   Kalau saya harus memilih salah satu PTS tanpa melihat faktor-faktor internal lainnya, pertimbangan utama yang paling gampang saya gunakan adalah reputasi PTS tersebut. Reputasi di sini berarti PTS yang bersangkutan secara umum dikenal sebagai PTS yang baik, memiliki sarana belajar mengajar yang baik dengan fasilitas yang memadai. Lulusannya pun tidak kesulitan dalam mencari pekerjaan. Bahkan ada lulusan PTS yang menjadi rebutan perusahaan-perusahaan pemakainya.

   Apakah tidak mungkin salah jika memilih PTS ini? Harus kita ingat, reputasi tidak datang dalam sekejap. Reputasi ini biasanya dibangun dengan kerja keras dan melalui proses yang panjang. Bisa saya katakan bahwa anda berada *on the safe side* jika memilih salah satu dari PTS-PTS ini. Bukan berarti lalu anda berhenti di sini saja. Masih ada hal-hal lain yang harus anda cermati.

2. **Status Akreditasi**

   Status akreditasi ini adalah salah satu faktor yang paling sering digunakan oleh PTS untuk mengiklankan dirinya. Tidak terlalu salah

memang, karena hal itu menunjukkan mutu/kemampuan PTS dalam menyelenggarakan suatu program studi. Status ini didapat setelah diadakan penilaian tentang semua unsur yang diperlukan untuk itu, termasuk fasilitas pendidikan, nisbah dosen tetap dan mahasiswa, kurikulum pendidikan, dan banyak hal lainnya. Masalahnya, tidak semua orang memahami dengan jelas tentang status ini, dan tampaknya banyak PTS yang menyadari dan memanfaatkan ketidaktahuan tersebut.

Yang terutama adalah: status akreditasi diberikan kepada **program studi** di suatu PTS dan **bukan** kepada PTS yang bersangkutan. Jadi sebetulnya tidak ada istilah PTS yang disamakan. Yang benar adalah (satu atau lebih) program studi di PTS tersebut statusnya disamakan. Mungkin saja PTS tadi memiliki 3 program studi (misalnya A, B, dan C), masing-masing dengan jenjang S1 dan D3. Kalau program studi A jenjang D3 saja (satu dari enam) yang memperoleh status disamakan, apakah tepat kalau PTS tersebut mengatakan statusnya disamakan?

Yang perlu anda ketahui juga, status akreditasi ini menentukan kemandirian suatu program studi dalam melaksanakan proses belajar mengajar, misalnya ujian negara atau penerbitan ijazah. Suatu program studi (sekali lagi **bukan** PTS) yang sudah dinyatakan terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) berhak untuk menyelenggarakan sendiri semua kegiatannya. Artinya anda tidak lagi harus mengikuti ujian negara yang dilaksanakan oleh Kopertis, dan ijazah yang anda terima cukup disahkan oleh PTS tempat anda kuliah. Sekali lagi, tanyakan dengan jelas status akreditasi program studi yang anda pilih. Jangan percaya begitu saja dengan klaim yang dikeluarkan oleh suatu PTS tentang statusnya. (Uraian yang lebih rinci tentang hal ini dapat anda lihat pada topik Akreditasi).

3. **Jalur dan Jenjang Pendidikan**

   Berapa lama anda mau menghabiskan waktu di bangku kuliah? Secepatnya? Berapa cepat? Selain ditentukan oleh kemampuan anda, hal ini juga tergantung dari jalur/jenjang pendidikan yang anda ambil. Pendidikan tinggi di Indonesia mengenal dua jalur pendidikan, yaitu

jalur akademik (jenjang sarjana) dan jalur profesional (jenjang diploma). Jalur akademik menekankan pada penguasaan ilmu pengetahuan, sedangkan jalur profesional menekankan pada penerapan keahlian tertentu. (Untuk lebih lengkapnya silakan lihat Struktur Pendidikan Tinggi).

Dalam kaitannya dengan waktu, jenjang sarjana membutuhkan waktu lebih lama (minimal 8 semester) dibandingkan dengan jenjang diploma (2 semester untuk D1 - 6 semester untuk D3). Hal ini tentu sangat berpengaruh pada biaya yang harus anda sediakan. Banyak orang, yang karena keterbatasannya, lebih memilih jenjang diploma dengan harapan cepat lulus dan mendapat pekerjaan.

Perlu anda ketahui, jenjang diploma dirancang sebagai jenjang terminal. Artinya, lulusannya dipersiapkan untuk langsung memasuki dunia kerja, bukan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi (walaupun sekarang ada yang disebut program lintas jalur, dari diploma ke sarjana). Ini berbeda dengan jenjang sarjana, yang membuka kesempatan lulusannya untuk terus mengembangkan ilmunya.

Hal lain yang harus anda perhatikan adalah tingkat persaingan di pasar kerja. Kalau banyak tenaga sarjana yang tersedia, perusahaan akan lebih memprioritaskannya dibandingkan lulusan diploma.

4. **Gelar dan Sebutan**

Sesudah anda lulus, anda akan mendapat ijazah dan salah satu dari ini: gelar akademis atau sebutan profesional. Yang pertama anda tentu tahu, Sarjana Ekonomi (SE), Sarjana Hukum (SH), dan gelar lainnya. Gelar akademis ini diberikan kepada mereka yang menyelesaikan pendidikan melalui jalur akademik (jenjang sarjana).

Lalu bagaimana kalau kita menyelesaikan pendidikan jalur profesional (jenjang diploma)? Bukan gelar akademis (Sarjana Muda, misalnya) yang kita dapatkan, melainkan sebutan profesional seperti Ahli Madya Komputer (AMd Komp). Sebutan ini mungkin belum terlalu memasyarakat, dan kadang-kadang dianggap kurang bergengsi. Banyak yang masih menggunakan (dan lebih menyukai) istilah D3-

Komputer. Anda yang menentukan, gelar atau sebutan yang ingin anda tambahkan di belakang nama anda.

5. **Fasilitas Pendidikan**

   Gedung megah dan ber-AC saja tidak cukup untuk menjamin berlangsungnya proses belajar mengajar yang baik. Bukan (hanya) itu yang dimaksud dengan fasilitas pendidikan. Fasilitas seperti laboratorium (komputer, akuntansi, bahasa, dan lain-lain), bengkel, studio dan perpustakaan sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan mahasiswa. Mereka tidak hanya dituntut untuk menguasai wawasan keilmuannya saja, tetapi juga bagaimana menerapkannya di lapangan. Apalagi untuk jalur pendidikan profesional yang lebih bersifat aplikatif dan menekankan pada ketrampilan.

   Sekali lagi, jangan hanya tampilan fisik yang anda perhatikan. Boleh saja PTS memasang foto-foto gedungnya yang megah, laboratorium komputernya yang canggih. Tidak ada salahnya anda coba menanyakan, kapan mahasiswa berkesempatan untuk menggunakan fasilitas-fasilitas tersebut. Jangan-jangan hanya satu-dua kali per semester, atau hanya untuk mahasiswa tingkat akhir saja. Perhitungkan juga jumlah mahasiswa yang harus menggunakan fasilitas tersebut.

6. **Kualitas dan Kuantitas Dosen**

   Perkembangan suatu PTS paling gampang dilihat dari jumlah mahasiswanya yang (selalu) bertambah. Ini sangat penting bagi PTS, karena mahasiswa adalah sumber utama (seringkali satu-satunya) pendapatan PTS. Dari merekalah PTS mencukupi kebutuhannya untuk membiayai operasional pendidikan, membangun gedung, menambah fasilitas pendidikan, termasuk membayar gaji dosen dan karyawannya. Oleh karena itulah ada kecenderungan PTS untuk menggali sebanyak mungkin potensi ini, baik secara kualitas (memperbesar uang gedung dan uang kuliah) maupun kuantitas (menerima sebanyak mungkin mahasiswa).

Pada sisi lain, bertambahnya mahasiswa menuntut ditambahnya jumlah dosen. Bukan hal yang mudah mendapatkan dosen dengan jumlah yang memadai, apalagi yang memenuhi kualitas yang dibutuhkan. Padahal Undang-Undang Pendidikan Tinggi mensyaratkan tercapainya nisbah (rasio) antara dosen tetap dan mahasiswa sebesar 1:30 untuk bidang studi IPS dan 1:25 untuk bidang studi IPA. Mungkin faktor dosen ini merupakan salah satu faktor paling sulit bagi suatu PTS, dan karenanya sering diabaikan atau direkayasa.

Pengabaian secara kuantitatif dilakukan dengan membebani dosen yang terbatas jumlahnya dengan beban mengajar yang besar, sehingga waktu dan tenaga dosen-dosen tersebut betul-betul tersita untuk itu. Seringkali hal ini dilakukan dengan mengabaikan aspek kualitas pengajarannya. Hampir tidak tersisa lagi waktu untuk melakukan penelitian atau pengabdian masyarakat yang merupakan pilar-pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Bisa juga suatu PTS memenuhi aspek kuantitas dosen tetap ini, tetapi dengan mengkompromikan kualitasnya. Misalnya dosen yang mengajar tidak sesuai dengan bidang ilmunya, tidak terpenuhinya kepangkatan akademik dalam pengajaran atau bimbingan tugas akhir, dan lain sebagainya.

Perekayasaan positif terjadi dengan penggunaan dosen-dosen tidak tetap. Biasanya dosen tidak tetap ini memenuhi persyaratan kelayakan mengajar, seperti latar belakang pendidikan, gelar dan kepangkatan akademis dan profesionalismenya. Masalahnya, dosen-dosen ini hanya menyediakan waktu yang terbatas kepada mahasiswa sesuai dengan status tidak tetapnya. Bagi PTS, mereka tidak bisa disertakan dalam penghitungan nisbah dosen tetap dan mahasiswa sehingga tidak berpengaruh dalam penentuan status akreditasi.

Yang paling memprihatinkan adalah jika terjadi perekayasaan negatif. Dalam hal ini PTS berusaha dengan segala macam cara untuk memenuhi nisbah tersebut. Misalnya PTS masih mencantumkan nama dosen yang sudah tidak lagi menjadi dosen tetap di sana, atau nama seseorang tercantum sebagai dosen tetap di lebih dari satu PTS.

Contoh lain adalah dengan cara meminjam nama. Seseorang yang memenuhi kualifikasi akademis "diangkat" sebagai dosen tetap dengan mendaftarkannya secara resmi ke instansi yang berwenang. Artinya, secara administratif seluruh persyaratan sudah dipenuhi dan "dosen" tersebut juga menerima gaji dari PTS. Tetapi, keterlibatannya dalam kegiatan akademik hampir atau memang tidak ada sama sekali. Sebelum anda mendaftar, cobalah untuk mencari tahu jumlah dosen tetap di PTS tersebut. Berapa orang yang bergelar S2, S3, dan mungkin ada yang sudah bergelar profesor. Kualitas keilmuan anda sangat banyak ditentukan oleh mereka.

PENGENALAN KARIR KEJURUAN

Bimbingan karir merupakan salah satu jenis bimbingan yang berusaha membantu individu dalam memecahkan masalah karir (pekerjaan) agar mempunyai prestasi kerja yang maksimal. Beberapa pertanyaan yang sering timbul sehubungan dengan masalah karir antara lain :

a. Bagaimana saya mendapatkan pekerjaan yang sesuai ?
b. Bagaimana penyesuaian antara kemampuan diri dengan pekerjaan ?
c. Bagaimana saya mengetahui berbagai jenis pekerjaan ?
d. Bagaimana menyiapkan diri untuk karir dan masa depan ?
e. Jenis pendidikan mana yang harus saya tempuh untuk memperoleh pekerjaan di bidang yang saya cita-citakan ?
f. Apa hubungan kegiatan saya sekarang dengan karir saya masa depan ?

Beberapa pertanyaan tersebut sering juga timbul dari kalangan siswa di sekolah, sehingga bimbingan karir perlu untuk diberikan di sekolah. Dengan bimbingan karir diharapkan dapat membantu siswa memperoleh pemahaman diri, lingkungan kerja, dan dunia kerja agar dapat mengarahkan dirinya ke suatu bidang pekerjaan yang sesuai dan selaras dengan dirinya dan kebutuhan masyarakat. Melalui bimbingan karir diharapkan siswa akan memperoleh bantuan dalam hal :

a. Pemahaman yang lebih tepat tentang keadaan dan kemampuan dirinya.
b. Kesadaran terhadap nilai-nilai dalam masyarakat.
c. Pengenalan terhadap berbagai jenis pekerjaan.
d. Persiapan yang matang untuk memasuki dunia kerja.

e. Memecahkan masalah-masalah khusus sehubungan dengan pekerjaan.
f. Penghargaan yang objektif dan sehat terhadap “kerja”.

2. Karir

Pekerjaan (*occupation, vocation, career*) merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Betapa orang akan merasa sangat susah dan gelisah jika tidak memliki pekerjaan yang jelas, apalagi kalau sampai menjadi penganggur. Demikian pula banyak orang yang mengalami stress dan frustrasi dalam hidup ini karena masalah pekerjaan. Penelitian Levinson (dalam Isaacson, 1985) menunjukkan bahwa komponen terpenting dari kehidupan manusia dewasa adalah : (1) keluarga, dan (2) pekerjaan. Dua komponen tersebut sangat menentukan kebahagiaan hidup manusia, sehingga tidak mengherankan jika masalah pekerjaan dan keluarga praktis menyita seluruh perhatian, energi, dan waktu orang dewasa.

Menurut Herr dan Cramer (dalam Isaacso, 1985) pekerjaan memiliki peran yang sangat besar dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia, terutama kebutuhan ekonomis, sosial, dan psikologis. Secara ekonomis orang yang bekerja akan memperoleh penghasilan/uang yang bisa digunakan untuk membeli barang dan jasa guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Secara sosial orang yang memiliki pekerjaan akan lebih dihargai oleh masyarakat daripada orang yang menganggur. Secara sosial orang yang bekerja mendapat status sosial yang lebih terhormat daripada yang tidak bekerja. Lebih jauh lagi orang yang memiliki pekerjaan secara psikologis akan meningkatkan harga diri dan kompetensi diri. Pekerjaan juga dapat menjadi wahana yang subur untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki individu.

Pekerjaan tidak serta merta merupakan karir. Kata pekerjaan (*work, job, employment*) menunjuk pada setiap kegiatan yang menghasilkan

barang atau jasa (Isaacson, 1985); sedang kata karir (*career*) lebih menunjuk pada pekerjaan atau jabatan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup, yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang, serta mewarnai seluruh gaya hidupnya (Winkel, 1991).

Maka dari itu pemilihan karir lebih memerlukan persiapan dan perencanaan yang matang daripada kalau sekedar mendapat pekerjaan yang sifatnya sementara waktu. Mengingat betapa pentingnya masalah karir dalam kehidupan manusia, maka sejak dini Anda perlu menyiapkannya demi hari depan yang lebih cerah.

3. Tahap-Tahap Perkembangan Karir

Menurut Ginzberg, Axelrad, dan Herma (1951) perkembangan karir dibagi menjadi 3 (tiga) tahap pokok, yaitu :

a. Tahap Fantasi : 0 - 11 tahun (masa Sekolah Dasar)
b. Tahap Tentatif : 12 - 18 tahun (masa Sekolah Menengah)
c. Tahap Realistis : 19 – 25 tahun (masa Perguruan Tinggi)

Pada tahap fantasi anak sering kali menyebutkan cita-cita mereka kelak kalau sudah besar, misalnya ingin menjadi dokter, ingin menjadi petani, pilot pesawat, guru, tentara, dan lain-lainnya. Mereka juga senang bermain peran (misalnya bermain dokter-dokteran, bermain menjadi guru, bermain menjadi polisi, dan lain-lainnya) sesuai dengan peran-peran yang mereka lihat di lingkungan mereka. Jabatan atau pekerjaan yang mereka inginkan atau perankan pada umumnya masih sangat dipengaruhi lingkungan, misalnya dari TV, video, majalah, atau tontonan maupun tokoh-tokoh yang pernah melintas dalam kehidupan mereka.

Maka tidak mengherankan jika pekerjaan atau jabatan yang mereka sebut masih jauh dari pertimbangan rasional maupun moral. Mereka memang asal sebut saja pekerjaan yang dirasa menarik saat itu. Dalam hal ini orang tua dan pendidik tidak perlu cemas ataupun gelisah jika suatu

ketika anak ternyata menyebut atau menginginkan pekerjaan yang jauh dari harapan orang tua ataupun pendidik. Dalam tahap ini anak belum mampu memilih jenis pekerjaan/jabatan secara rasional dan objektif, karena mereka belum mengetahui bakat, minat, dan potensi mereka yang sebenarnya. Mereka sekedar berfantasi saja secara bebas yang sifatnya sama sekali tidak mengikat.

Tahap tentatif dibagi menjadi 4 (empat) sub tahap, yakni : (1) sub tahap minat (*interest*); (2) sub tahap kapasitas (c*apacity*); (3) sub tahap nilai (*values*) dan (4) sub tahap transisi (*transition*). Pada tahap tentatif anak mulai menyadari bahwa mereka memiliki minat dan kemampuan yang berbeda satu dengan lainnya. Ada yang lebih berminat di bidang seni, sedangkan yang lain lebih berminat di bidang olah raga. Demikian juga mereka mulai sadar bahwa kemampuan mereka juga berbeda satu dengan lainnya. Ada yang lebih mampu di bidang matematika, sedang yang lain dalam bidang bahasa, atau bidag olah raga.

Pada sub tahap minat (11 – 12 tahun) seseorang cenderung melakukan pekerjaan-pekerjaan atau kegiatan-kegiatan hanya yang sesuai dengan minat dan kesukaan mereka saja; sedangkan pada sub tahap kapasitas/kemampuan (13 – 14 tahun) mulai melakukan pekerjaan/kegiatan didasarkan pada kemampuan masing-masing, di samping minat dan kesukaannya. Selanjutnya pada sub tahap nilai (15 – 16 tahun) seseorang sudah bisa membedakan mana kegiatan/pekerjaan yang dihargai oleh masyarakat, dan mana yang kurang dihargai; sedangkan pada sub tahap transisi (17 – 18 tahun) anak sudah mampu memikirkan atau "merencanakan" karir mereka berdasarkan minat, kemampuan, dan nilai-nilai yang ingin diperjuangkan.

Pada usia perguruan tinggi (18 tahun ke atas) remaja memasuki tahap realistis. Mereka sudah mengenal secara lebih baik minat-minat, kemampuan, dan nilai-nilai yang ingin dikejar. Mereka juga sudah lebih menyadari berbagai bidang pekerjaan dengan segala konsekuensi dan tuntutannya masing-masing. Oleh sebab itu pada tahap realistis seorang

remaja sudah mampu membuat perencanaan karir secara lebih rasional dan objektif. Tahap realistis dibagi menjadi 3 (tiga) sub tahap, yakni sub tahap (1) eksplorasi (*exploration*), (2) kristalisasi (*chrystalization*), dan spesifikasi/penentuan (*specipication*).

Pada sub tahap eksplorasi umumnya remaja mulai menerapkan pilihan-pilian yang dipikirkan pada tahap tentatif akhir. Mereka menimbang-nimbang beberapa kemungkinan pekerjaan yang mereka anggap sesuai dengan bakat, minat, serta nilai-nilai mereka, namun mereka belum berani mengambil keputusan tentang pekerjaan mana yang paling tepat. Dalam hal ini termasuk di dalamnya masalah memilih sekolah lanjutan yang sekiranya sejalan dengan karir yang akan mereka tekuni. Pada sub tahap berikutnya, yakni sub tahap kristalisasi, remaja mulai merasa mantap dengan pekerjaan/karir tertentu. Berkat pergaulan yang lebih luas dan kesadaran diri yang lebih mendalam, serta pengetahuan tentang dunia kerja yang lebih luas, maka remaja akan makin terarah pada karir tertentu meskipun belum mengambil keputusan final. Akhirnya, pada sub tahap spesifikasi remaja sudah mampu mengambil keputusan yang jelas tentang karir yang akan dipilihnya.

Dalam buku edisi revisinya Ginzberg (1972) menegaskan bahwa proses pilihan karir itu terjadi sepanjang hidup manusia, artinya bahwa suatu ketika dimungkinkan orang berubah pikiran. Hal ini berarti bahwa pilihan karir tidaklah terjadi sekali saja dalam hidup manusia. Di samping itu Ginzberg juga menyadari bahwa faktor peluang/kesempatan memegang peranan yang amat penting. Meskipun seorang remaja sudah menentukan pilihan karirnya berdasarkan minat, bakat, dan nilai yang ia yakini, tetapi kalau peluang/kesempatan untuk bekerja pada bidang itu tertutup karena “tidak ada lowongan”, maka karir yang dicita-citakan akhirnya tidak bisa terwujud.

KESIAPAN SISWA MEMASUKI DUNIA KERJA

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling ada empat bidang pelayanan yang harus diberikan kepada siswa yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir. Bimbingan karir pada hakekatnya merupakan salah satu upaya pendidikan melalui pendekatan pribadi dalam membantu individu untuk mencapai kompetisi yang diperlukan dalam menghadapi masalah-masalah karir.

Donald D. Super (1975) mengartikan bimbingan karir sebagai suatu proses membantu pribadi untuk mengembangkan penerimaan kesatuan dan gambaran diri serta peranannya dalam dunia kerja. Menurut batasan ini, ada dua hal penting, pertama proses membantu individu untuk memahami dan menerima diri sendiri, dan kedua memahami dan menyesuaikan diri dalam dunia kerja. Oleh sebab itu yang penting dalam bimbingan karir adalah pemahaman dan pe*Career guidance … encompasses all of the service that aim at helping pupils make occupational and educational plans and decisions* nyesuaian diri baik terhadap dirinya maupun terhadap dunia kerja. Tolbert, (1975:27) memaparkan bahwa “”. Pengertian Tolbert ini mengandung makna bahwa bimbingan karir merupakan salah satu bentuk layanan dalam membantu siswa merencanakan karirnya.

Berdasarkan uraian terdahulu maka dapat dikatakan bahwa bimibingan karir merupakan suatu proses bantuan yang diberikan pada individu melalui berbagai cara dan bentuk layanan agar ia mampu merencanakan karirnya dengan mantap sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan, pengetahuan dan kepribadian serta faktor-faktor yang mendukung kemajuan dirinya. Faktor-faktor yang mendukung perkembangan diri tersebut misalnya informasi karir yang diperoleh siswa dan status sosial ekonomi orang tua. Peters dan Shetzer (1974:267) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan karir adalah membantu siswa dengan cara yang sistematis dan terlibat dalam perkembangan karir. Guru pembimbing hendaknya dapat membantu siswa merencanakan karirnya sesuai dengan

kemampuan, bakat dan minat yang dimilikinya. Moh. Surya (1988:14) menyatakan bahwa tujuan bimbingan karir adalah membantu individu memperoleh kompetensi yang diperlukan agar dapat menentukan perjalanan hidupnya dan mengembangkan karir kearah yang dipilihnya secara optimal.

Dari penjelasan-penjelasan di atas, secara essensial bimbingan karir merupakan salah satu proses layanan yang bertujuan membantu siswa dalam proses pemahaman diri, pemahaman nilai-nilai, pengenalan lingkungan, hambatan dan cara mengatasinya serta perencanaan masa depan.

Masa depan harus direncanakan disongsong bukan di tunggu. Awal masa depan itu adalah "di sini dan sekarang". Persiapan untuk menyongsong masa depan dilakukan melalui prosedur-prosedur tertentu baik melaui pendidikan informal, formal maupun non formal. Melalui pendidikan di sekolah siswa dibekali dengan berbagai pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap- sikap tertentu. Bekal yang diperoleh siswa di sekolah bertujuan untuk mempersiapkan mereka memasuki dunia kerja.

Pacinski dan Hirsh (1971:8) menegaskan bahwa sekolah-sekolah mendapat kesempatan yang berharga melaui proses pendidikan untuk mempersipakn siswa memasuki dunia kerja. Salah satu bentuk layanan yang diberikan sekolah dalam upaya mempersiapkan siswa memasuki dunia kerja adalah bimbingan karir di samping kegiatan kurikuler. Melalui bimbingan karir siswa akan memperoleh pemahaman yang lebih tepat tentang dirinya, pengenalan terhadap berbagai jenis sumber-sumber kehidupan serta penghargaan yang objektif dan sehat terhadap karir.

Untuk mengantar siswa ke gerbang masa depan (pendidikan dan pekerjaan) yang diharapkan, program bimbingan karir yang dicanangkan di sekolah merupakan wadah yang tepat untuk itu. Melalui kegiatan bimbingan karir, siswa dibekali dan dilatih dengan berbagai kegiatan yang berhubungan dengan apa, mengapa dan bagaimana merencanakan masa depan. Artinya siswa mulai dari kelas satu sampai tamat SMK dilatih, dibimbing untuk kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan bagaimana merencanakan karir sepanjang hidup (career life span).

Makna Informasi karir

Di dalam arus globalisasi yang memiliki diferensiasi sosial yang semakin kompleks, khususnya siswa SMK akan dihadapkan pada berbagai macam kemungkinan pilihan hidup yang penting, seperti pilihan untuk melanjutkan studi, pilihan tentang dunia kerja, pilihan tentang pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan, bakat dan minat, dan semua ini menuntut kemandirian dalam menjatuhkan pilihannya. Bagi siswa yang tidak dapat memahami potensi yang dimliki, di duga mereka juga tidak akan dapat menentukan berbagai macam pilihan karir, akhirnya akan mengalami masalah.

Permasalahan karir merupakan permasalahan masa depan siswa. Kegiatan masa sekarang akan mewarnai masa depan seseorang. Agar siswa SMK dapat menyiapkan masa depannya dengan baik, siswa harus dibekali dengan sejumlah informasi karir yang akan dipilihnya. Informasi yang cukup dan tepat tentang seseorang individu, merupakan aset bagi individu yang bersangkutan untuk memahami faktor-faktor yang ada pada dirinya, faktor kekuatan maupun faktor kelemahan-kelemahannya. Menurut John Hayes dan Barrie Hopson (1981:37) informasi karir adalah informasi yang mendukung perkembangan bidang pekerjaan, dan berdasarkan informasi itu memungkinkan seseorang mengadakan pengujian akan kesesuaian dengan konsep dirinya. Lebih lanjut dikatakan informasi karir tidak hanya sekedar merupakan objek faktual, tetapi sebagai kemampuan proses psikologis untuk mentransformasikan informasi itu dikaitkan dengan pilihan dan tujuan hidup masa depan.

Dewa Ketut Sukardi (1984:112) mengemukakan pada dasarnya informasi karir terdiri dari fakta-fakta mengenai pekerjaan, jabatan atau karir dan bertujuan untuk membantu individu memperoleh pandangan, pengertian dan pemahaman tentang dunia kerja dan aspek-aspek dunia kerja. Lebih lanjut dijelaskan bahwa informasi karir/jabatan meliputi fakta-fakta yang relevan dengan butir-butir berikut:

1. Potensi pekerjaan termasuk luasnya, komposisinya, faktor-faktor geografis, jenis kelamin, tingkat usia, dan besarnya kelompok-kelompok industri.
2. Struktur kerja dan besarnya kelompok-kelompok kerja
3. Ruang lingkup dunia kerja meliputi; pemahaman lapangan kerja, perubahan populasi permintaan dari masyarakat umum yang membaik dan perubahan teknologi.
4. Klasifikasi pekerjaan dan informasi pekerjaan.

receptionist	penyambut tetamu
Lawyer	peguam
Solicitor	peguamcara
Barrister	peguambela
accountant	akauntan
Teacher	guru
Doctor	doktor
Dentist	doktor gigi
Optician	pakar optik
Surgeon	pakar bedah
Nurse	jururawat
Chemist	ahli kimia

pharmacist / chemist	ahli farmasi
council worker	pekerja majlis perbandaran
civil servant	pegawai / kakitangan awam
Engineer	Jurutera
salesman / saleswoman	jurujual lelaki / jurujual perempuan
sales rep (sales representative)	wakil jualan
Manager	Pengurus
marketing director	pengarah pemasaran
personnel manager	pengurus sumber manusia
Lecturer	Pensyarah
physiotherapist	pakar fisioterapi
psychiatrist	pakar sakit jiwa
Buyer	Pembeli
Artist	Pelukis
Writer	Penulis
Painter	pekerja yang mengecat rumah
Decorator	Juruhias

Builder	pembina
taxi driver	pemandu teksi
lorry driver	pemandu lori
police officer *(traditionally known as* policeman *or* policewoman*)*	pegawai polis (dulu dikenali sebagai pegawai polis lelaki atau pegawai polis wanita)
Pilot	juruterbang
shopkeeper	pekedai
store manager	pengurus kedai
office worker	pekerja pejabat
shop assistant	pembantu kedai
hairdresser	pendandan rambut
Barber	tukang gunting rambut
flight attendant *(traditionally known as* air steward*,* air stewardess*, or* air hostess*)*	pramugara / pramugari (dulu dikenali sebagai air steward, air stewardess, atau air hostess)
temp (temporary worker)	pekerja sementara (singkatan bagi temporary worker)
sales assistant	pembantu kedai

firefighter *(traditionally known as* fireman*)*	ahli bomba (dulu dikenali sebagai fireman)
Baker	penjual bunga
telephonist	operator telefon
Secretary	Setiausaha
bank manager	pengurus bank
insurance broker	broker insurans
travel agent	ejen pelancongan
estate agent	ejen hartanah
Cook	tukang masak
Chef	tukang masak
Waiter	Pelayan
Waitress	pelayan wanita
Director	Pengarah
managing director	pengarah urusan
Musician	ahli music
Actor	Pelakon

Actress	pelakon wanita
Model	peragawan / peragawati
Playwright	penulis drama
Singer	penyanyi
Dancer	penari
Politician	ahli politik
Housewife	surirumah
unemployed	penganggur
Retired	pesara
Florist	penjual bunga
Architect	arkitek
Surveyor	juruukur
Landlord	tuan rumah
Mechanic	mekanik
Carpenter	tukang kayu
factory worker	pekerja kilang
traffic warden	pengawas lalulintas

PA (personal assistant)	pembantu peribadi (singkatan bagi personal assistant)
Electrician	Juruelektrik
Cleaner	tukang cuci
photographer	Jurugambar
Translator	penterjemah
social worker	pekerja kebajikan
Carer	penjaga orang tua/kurang upaya
Plumber	tukang paip
Gardener	tukang kebun
Nanny	pengasuh kanak-kanak
Barman	pelayan minuman
Barmaid	pelayan minuman (wanita)
Councilor	ahli majlis perbandaran
Soldier	Askar
Sailor	Kelasi
Postman	Posmen

Farmer	petani
Butcher	penjual daging
Journalist	wartawan
bus driver	pemandu bas
Vet	doktor haiwan
driving instructor	pengajar memandu
programmer	pengaturcara
graphic designer	pereka grafik
web designer	pereka laman web
web developer	pengaturcara laman web
database administrator	pentadbir pangkalan data
self-employed	orang yang mengendalikan perniagaan sendiri

SUKSES MENGATASI KEGAGALAN

Orang sukses lebih banyak Gagalnya ketimbang Orang gagal

Gimana sih rasanya gagal ? Bagi yang pernah mengalaminya pasti rasanya ‘nggak enak’ banget. Setiap orang dapat berbeda dalam menyatakan kegagalannya. Belum tentu kegagalannya itu menurut orang lain suatu kegagalan. Soalnya setiap orang mempunyai standar yang berbeda-beda atas keinginan yang ingin dicapai. Jadi kegagalan hanya bisa diukur oleh masing-masing individu.

Sebenarnya, apa sih penyebab kegagalan itu? Penyebab kegagalan yang paling utama yaitu **takut pada kegagalan** itu sendiri.So, dalam melakukan sesuatu ia merasa takut gagal. Misalnya kalau mau mendirikan usaha, selalu diselimuti rasa takut gagal maka akan berpengaruh besar pada usahanya. Bisa jadi usahanya tak akan pernah maju seperti yang diharapkan. Rasa takut hanya akan menghambat perjalanan kamu.

Kombinasi antara tujuan dan tindakan akan menghasilkan beberapa tipe, coba kamu lihat kuadran dibawah ini :

Tujuan	Tindakan +	Tindakan
Ada	Usaha	Melamun
Tidak	Ngawur	Mogok

Penjelasannya :

(1) Ada tujuan dan tindakan (usaha +). Kamu tahu mau ke mana dan melakukan tindakan untuk menuju ke sana. Biasanya kamu menjadi orang yang terarah dan tahu apa yang harus dilakukan

(2) Ada tujuan tapi tidak ada tindakan (Ngelamun). Kamu tahu mau ke mana, tapi nggak melakukan apa apun. Sebenarnya kamu sedang diam di tempat tuh, alias ngelamun doing

(3) Nggak ada tujuan tapi ada tindangak (Ngawur). Kamu melakukan sesuatu, tapi ngagk tahu buat apa, maka kamu bisa jadi membabi buta aliat ngawur. Biasanya jadi cape tuh alias stresss

(4) Nggak ada tujuan dan nggak ada tindakan (Mogok). Wah, ini sih orang yang nggak ada gunanya, mending kalau diamnya ayam betina, bisa bertelor ; kalau orang mogok kaya gini memang nggak punya semangat hidup.

Untuk merapikan dan membuat kombinasi ideal kedual hal di atas, baik tujuan maupun tindakan, maka kuncinya di perencanaan. Jika kamu gagal dalam merencanakan berarti merencanakan untuk gagal. Kamu harus berusaha untuk menetapkan tujuan dan melakukan tindakan, supaya hidup kamu punya arah dan setiap tindakan yang kamu lakukan menuju arah yang telah kamu tetapkan.

Penyesalan adalah respon rutin kamu terhadap tujuan yang tidak tercapai, tindakan yang tidak optimal dan strategi yang tidak jitu. Jadi, tujuan , tindakan dan strategi harus beriringan, dan sekali lagi semuanya berawal dari perencanaan yang kurang matang, tidak disiapkan dengan jadwal yang terukur dan antisipasi jiak ada perubahaan di tengah jalan.

Orang-orang besar dan terkenal dalam meniti karirnya tidak bisa langsung berhasil. Banyak tahap yang harus dilewati, malah kegagalan pun menghiasi tahapan yang mereka lalui. Tetapi halite tidak menjadikan mereka pesimis, mereka malah terus mencoba dan memperbaiki diri. Ada pepatah lama yang menyatakan “kegagalan adalah guru yang terbaik”, hal ini karena banyak sekali orang yang mengalami kesuksesan setelah kegagalan menimpa dirinya. Kegagalan dijadikan pendorong untuk mencapai keberhasilan yang diinginkannya.

Ada 4 Tips biar kamu sukses mengatasi kegagalan yang disingkat JAIM. Penjelasannya sebagai berikut :

(1) Jangan Putus Asa

Banyak orang yang berputus asa setelah mengalami kegagalan. Padahal dengan berputus asa tidak dapat memecahkan masalah, malah membuang-buang waktu aja. Orang yang berputus asa berkepanjangan nggak akan menemukan keberhasilan, soalnya hari-harinya dipenuhi rasa penyesalan. Atasi kegagalan dengan semangat baru untuk berusaha dengan lebih baik lagi. Bangkitlah dan jangan berputus asa!.

(2) Ambil langkah baru

Orang yang tidak belajar dari kegagalannya yaitu melakuan sesuatu dengan cara dan langkah yang sama saat ia gagal. Padahal seharusnya ia mencari jalan lain untuk mencapai tujuan, supaya kegagaln tidak terulang kembali.

(3) Intropeksi Diri

Saat mengalami kegagaln, coba deh intropeksi diri. Kelemahan apa yang terdapat pada diri kamu sehingga bisa gagal. Ibarat kamu tersandung saat berjalan, bukan salah batunya loh, tetapi kamu yang kurang waspada dan berhati-hati saat berjalan. Temukan penyebab kegagalan itu, kemudian koreksi diri kamu supaya tidak jatuh lagi. Kamu harus membuat perencanaan-perencanaan yang matang sebelum melangkah lagi.

(4) Modal percaya diri

Kalau kamu ingin berhasil, jangan punya perasaan minder, malu dan kurang percaya diri. Perasaan itu menyebabkan kamutidak yakin sejak awal, inilah yang bisa menghambat keberhasilan. Setiap orang punya kelemahan, tapi jangan dibesar-besarin dong.

Yang mesti kamu ingat, bahwa orang-orang sukses itu lebih banyak gagalnya ketimbang orang-orang gagal … lho? Soalnya orang gagal begitu mengalami kegagalan berhenti ; beda dengan orang sukses, begitu kegagalan menimpa, bukan akhir dari segalanya, melainkan awal untuk melakukan perubahaan ; dia akan terus mencoba untuk menjemput sukses yang tertunda… !.

JENIS – JENIS PEKERJAAN YANG ADA DI MASYARAKAT

Setiap orang tentu berharap agar kehidupannya saat sekarang ini lebih baik daripada masa yang lalu atau lampau, dan kehidupan masa yang akan datang lebih baik dari masa yang sekarang. Tentu anak – anak sekalian dalam hati mengatakan mudah – mudahan hidupku baik adanya. Saat ini kamu sedang bersekolah, tuntutlah ilmu sebanyak – banyaknya agar mempunyai bekal yang cukup untuk masa depan. Setelah menyelesaikan sekolahmu tentu kamu berharap untuk memperoleh pekerjaan sesuai dengan disiplin ilmu, bakat dan minat yang dimiliki. Jika kamu sudah bekerja tentu berharap mendapakkan hasil atau gaji yang memadai, untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Untuk mendapatkan pekerjaan itu gantunglah cita – citamu setinggi langit dan kejarlah cita – cita itu dengan penuh kesadaran ketekunan kesediaan untuk berkorban dalam belajar atau tugas rutinmu sebagai seorang pelajar yang berakhlak baik dan berbudi pekrti yang baik pula.

Hidup tanpa cita – cita bagaikan sayur tanpa garam, hambar dan tawar.

Jadikanlah hidup penuh motivasi dan penuh perjuangan. Hindarilah hidup tanpa motivasi karena akan berakibat prestasi menjadi rendah dan serba ketinggalan.

A. Jawablah pernyataan – pernyataan sebagai berikut :
1. Apa yang kamu harapkan setelah selesai sekolah ?
2. Jenis pekerjaan apa yang kamu inginkan ?
3. Mengapa kamu perlu memiliki cita – cita ?

4. Apa yang akan kamu lakukan apabila penghasilanmu tidak mencukupi kebutuhan hidup sehari – hari ?

B. Dibawah ini terdapat beberapa jenis pekerjaan.

Contoh Jenis Pekerjaan yang ada di masyarakat	
Dosen	Pedagang
Guru	Penguasaha
Petani	Artis
Sopir	Penyanyi
Tukang Mebel	Pilot
Pelawak	Pelaut
Penyiar TV	Dokter
Penyiar Radio	Pemain Bola
Tukang Pos	Penterjemah
Penjual Obat	Tentara
Penceramah	Polisi

SIAPA BILANG KITA TIDAK BISA?

Dalam hidup ini tentunya kita dihadapkan oleh banyak kejadian atau peristiwa. Bermacam cara kita menyikapi setiap kejadian atau peristiwa tersebut. Kalau kejadian yang menimpa kita membuat hati kita senang, tentunya kita akan tertawa puas tetapi sebaliknaya kalau peristiwa atau kejadian itu memilukan tentunya kita akan menjadi bersedih. Yang perlu diingat adalah setiap orang akan berbeda /belum tentu sama dalam menyikapi atas suatu kejadian atau peristiwa yang sama. Itulah sebabnya kita manusia sering dikatakan makhluk Tuhan yang unik dan menarik.

Pernahkah kamu tiba-tiba mengalami *"blank attack,"* itu lhoh…. suatu kejadian, misalkan kamu tiba-tiba tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan bapak/ibu guru dan semua terasa sulit ? Atau kamu tiba-tiba dijewer oleh Kepala Sekolah karena atributmu nggak lengkap sehingga kamu menjadi sangat malu dihadapan teman-temanmu? Atau kamu merasa stress karena beban tugas yang menumpuk? Atau kamu *terpaksa* harus menjadi kutu buku semalaman karena besuk ulangan?

Sering kita menganggap masalah-masalah yang kita alami disebabkan oleh kebodohan atau ketidakberdayaan kita. Padahal kebanyakan dari semua itu disebabkan oleh persepsi kita yang salah dalam merespon kejadian/peristiwa. Sehingga persepsi yang buruk tadi menjadi ***self identity*** kita. Sehingga sering kita mengeluh dan berkeluh, aku bodoh, aku lemah aku tidak bisa!!! Dan sebagainya.

Siapa bilang kita tidak bisa? Ungkapan inilah yang mestinya mulai ditanamkan pada diri kita, dan juga kita dengung-dengungkan kepada sesama teman. Kalau perlu, jadikan itu moto hidup kita untuk mencapai sesuatu yang lebih baik.

Kalau kita lihat secara statistik, jumlah kelompok usia remaja di negeri ini cukup besar, mencapai 29 persen dari total penduduk Indonesia. Angka ini memperlihatkan, kalau remaja diberikan ruang dan waktu untuk mengembangkan potensi dirinya, ini akan menjadi kekuatan yang sangat luar biasa.

Jujur saja, selama ini tidak banyak orang yang dengan sukarela membagi pemikirannya untuk kehidupan remaja. Dari waktu ke waktu, remaja menjadi kelompok yang selalu "dikambinghitamkan" dari berbagai persoalan. Banyak label atau cap diberikan kepada kita, "pembuat onar", "generasi rusak", "generasi penerus yang pemalas", dan seterusnya. Memang sih ada beberapa di antara kita yang telanjur berperilaku yang tidak sesuai dengan norma masyarakat. Tapi, bukan berarti itu menjadi pembenaran bahwa semua remaja adalah kelompok yang selalu menjadi biang dari segala kerusakan. Padahal, banyak juga yang justru memiliki kemampuan dan potensi yang membanggakan, tetapi tidak cukup terpublikasi. Prestasi seolah-olah kewajiban yang harus kita realisasikan tanpa perlu mendapatkan imbalan.

Siapa pun kita tentu tidak ingin dicap sebagai individu yang berperilaku tidak sesuai dengan norma-norma yang ada, itu hal yang manusiawi dan menjadi harapan semua orang. Tetapi tidak adilnya, begitu banyak harapan yang dibebankan di pundak remaja. Sementara itu, nyaris tidak ada usaha yang sungguh-sungguh dari berbagai pihak untuk menciptakan dunia yang layak bagi remaja untuk hidup, tumbuh, dan berkembang sesuai harapan.

Contohnya, walaupun ada, tidak banyak pusat informasi kesehatan reproduksi remaja yang bisa kita akses untuk mencari tahu perihal tumbuh kembang diri yang sangat kita butuhkan. Sementara itu, dunia luar dengan sangat garangnya selalu siap menyuguhkan informasi-informasi yang belum tentu benar kepada kita dengan murah, mudah, dan menyenangkan.

Pendidikan seks seolah-olah menjadi sebuah hal yang sangat berbahaya melebihi "penyakit menular" jika diberikan kepada remaja, dianggap tabu, tidak sesuai dengan adat istiadat ketimuran, dan masih banyak alasan lain yang menentang hal itu dilakukan. Hingga kini, masih saja banyak yang beranggapan bahwa "pendidikan seks" mengajarkan kepada kita bagaimana cara-cara melakukan hubungan seks. Di sisi lain, berbagai penelitian para ahli telah membuktikan bahwa hampir 90 persen remaja membutuhkan pendidikan mengenai tumbuh kembang dan seksualitas mereka. Bagi mereka yang mendapatkan pendidikan seks yang benar dan bertanggung jawab, lebih mudah memutuskan untuk menunda melakukan hubungan seks di masa remajanya.

Kita pasti bisa!

Kita masih hidup di negeri yang tidak banyak orang berpihak kepada remaja walaupun sudah terikat dengan banyak konvensi maupun undang-undang, seperti ICPD, Konvensi Hak Anak, dan Undang-Undang Perlindungan Anak. Dalam Undang-Undang Perlindungan Anak tersebut, antara lain, dinyatakan bahwa remaja berhak untuk mendapatkan informasi yang benar dan bertanggung jawab mengenai tumbuh kembang dirinya.

Kita enggak perlu ikut-ikut mengeluh dan menuntut terus, kita yang harus berjuang untuk kita dan teman-teman lain.

Apa yang mesti dilakukan?

Kalau kita kembali kepada semboyan di atas, "Siapa bilang kita tidak bisa," banyak yang bisa kita lakukan. Apa itu? Mulai dari sekarang, kita secara bersama-sama bertekad dan menyatukan tujuan untuk membantu teman sebaya kita. Sudah tidak zamannya lagi bermenung dan menunggu belas kasihan dari orang lain.Bagaimana caranya? Caranya sangat mudah, kita yang sudah paham sedikit banyak tentang berbagai masalah HIV/AIDS, kesehatan reproduksi, infeksi menular seksual, pengembangan diri, dan lain-lain mulailah menyebarkan informasi dan

pengetahuan tersebut secara terus-menerus. Dan, bagi yang belum tahu banyak tentang masalah-masalah tersebut, mulai sekarang mengakses pengetahuan itu ke pusat-pusat informasi yang ada di tempat tinggal kita masing-masing. Misalnya kita tanya ke guru BK!! Sudah saatnya kita turun tangan sendiri membangun kehidupan yang lebih ceria dan lebih baik lagi.

INFORMASI TENTANG JENIS-JENIS LAPANGAN KERJA

Di bawah ini dikemukakan jenis-jenis lapangan kerja yang dikutip berdasakan Buku Klasifikasi Jabatan Indonesia (KJI), oleh *Departemen Tenaga Kerja dan Biro Pusat Statistik,* Revisi 1982, dan *Buku Penuntun Jabatan, Departemen Tenaga Kerja, (1984/1984),* menyebutkan jenis lapangan kerja yang ada di Indonesia yang dapat mengisi jabatan-jabatan atau tenaga kerja. Tenaga kerja yang diperlukan itu dapat bekerja pada orang lain, bekerja sama dengan orang lain, atau bekerja berdikari, diantaranya:

1. Lapangan kerja pertanian, peternakan, perikanan dan kehutanan.

    a. Operator mesin pertanian
    b. Pemeliharaan pertanian dan perkebunan
    c. Penebang pohon
    d. Pengangkut kayu
    e. Penyadapan getah
    f. Nelayan
    g. Ahli pertanian
    h. Ahli peternakan
    i. Ahli perikanan
    j. Ahli kehutanan
    k. Penyuluh pertanian
    l. Petani

    Peternak

    Lapangan kerja pertambangan dan pengolahan logam

    a. Ahli tambang

b. Tenaga eksplorasi
c. Tenaga survey
d. Ahli mesin pertambangan
e. Pengolahan hasil tambang
f. Tenaga eksplorasi

Tenaga penggalian

g. Pengeboran
h. Penggilingan
i. Peleburan
j. Pelapisan
k. Pencetakan
l. Penempa

Pandai besi

2. Lapangan kerja industry pengolahan
   a. Ahli teknik mesin
   b. Ahli teknik industry
   c. Ahli teknik pengolahan
   d. Tenaga pemintalan
   e. Pertenunan
   f. Perajutan
   g. Pencelupan
   h. Pengolahan kulit kayu
   i. Makanan dan minuman
   j. Teh
   k. Kopi
   l. Coklat
   m. Tembakau
   n. Hasil laut
   o. Hasil pertanian dan perkebunan
   p. Bahan kimia
   q. Kertas dan plastic
   r. Sepatu dan barang kulit
   s. Perabot rumah tangga

t. Penjahit
u. Percetakan

3. Lapangan kerja perlistrikan, gas, dan air
   a. Ahli teknik listrik dan elektronika
   b. Ahli teknik gas dan air
   c. Tukang pemasangan alat listrik, gas dan air
   d. Pemasang alat-alat elektronika
   e. Perakit pesawat listrik dan elektronika
   f. Pemasang jaringan kabel
   g. Monitor pesawat radio
   h. Televisi dan perekam
   i. Operator stasiun pemancar
   j. Operator mesin pembangkit tenaga listrik
   k. Operator penyaringan air
   l. Operator pembangkit gas
4. Lapangan kerja bangunan dan jalan
   a. Arsitek dan perencana
   b. Ahli teknik sipil
   c. Ahli analisa system
   d. Tukang pasang atap
   e. Tukang plester
   f. Tukang pasang kaca
   g. Tukang aspal
   h. Pengemudi mesin gilas
5. Lapangan kerja angkutan dan komunikasi
   a. Ahli mesin kapal (laut, udara)
   b. Ahli telekomunikasi
   c. Penerbangan
   d. Navigator
   e. Perwira kapal
   f. Ahli mesin diesel KA
   g. Kepala stasiun KA
   h. Pelabuhan udara

i. Pelabuhan laut
j. Kantor pos
k. Telepon dan telegraf
l. Ekspeditur
m. Masinis dan tukang api
n. Tukang rem
o. Juru sinyal dan tkang lansir
p. Operator dan alat angkutan
q. Pengemudi alat angkutan

6. Lapangan kerja perdagangan dan keuangan
   a. Ahli ekonomi
   b. Ahli ekonomi
   c. Ahli keuangan
   d. Ahli bank
   e. Manajer
   f. Keuangan
   g. Pemasaran
   h. Produksi
   i. Administrasi dan personel
   j. Ahli akuntansi
   k. Tenaga asuransi
   l. Tenaga pembukuan
   m. Operator mesin hitung
   n. Operator mesin computer
   o. Pengawas penjualan dan pembelian
   p. Manajer hotel
   q. Resepsionis
   r. Penyediaan makanan
   s. Tenaga kepariwisataan
   t. Tenaga perjalanan
   u. Penunjuk jalan
   v. Tenaga penjualan danpembelian
   w. Juru masak

x. Pelayan restoran dan bar

7. Lapangan kerja jasa
   a. Perawat muka
   b. Perawat rambut
   c. Ahli kecantikan
   d. Tenaga pemadam kebakaran
   e. Tukang pijit
   f. Pramuria
   g. Pengukur dan pengubur jenazah
   h. Perias pengantin
   i. Penatu
   j. Pembantu rumah tangga
   k. Pemeliharaan dan penjaga gudang
8. Lapangan kerja pendidikan, kebudayaan dan agama
   a. Guru pada berbgai tingkat pendidikan (Taman Kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi).
   b. Penelitian
   c. Ulama islam
   d. Pendeta
   e. Pastor
   f. Bhiksu
   g. Pelukis
   h. Pemahat
   i. Seniman
   j. Film
   k. Fotografi
   l. Music
   m. Menyanyi
   n. Tari
   o. Sirkus
   p. Pelawak
   q. Olahragawan
   r. Pengarang

s. Penulis
t. wartawan

9. Lapangan kerja kesehatan
    a. Dokter
    b. Ahli gizi diit
    c. Ahli fisioterapi
    d. Apoteker
    e. Asisten apoteker
    f. Apoteker
    g. Analis
    h. Perawat
    i. Bidan
    j. Ahli optometric
    k. Teknisi alatalat kedokteran
10. Lapangan kerja ketatausahaan
    a. Ahli administrasi
    b. Ahli arsip
    c. Agendaris
    d. Bendaharawan
    e. Juru steno
    f. Juru tik
11. Lapangan kerja kemasyarakatan
    a. Ahli hokum
    b. Pengacara
    c. Hakim
    d. Jaksa
    e. Panitera
    f. Notaries
    g. Pustakawan
    h. Curator
    i. Ahli sosiologi
    j. Ahli antropologi
    k. Pekerja social

l. Ahli bahasa
m. Penterjemah
n. Juru bahasa
o. Ahli pendudukan

Pembagian sector-sektor seperti di atas tidaklah mutlak, karena lapangan kerja yang satu dengan yang lainnya berkaitan. Pembagian sector-sektor tersebut dimaksudkan agar para siswa dapat memilih lapangan kerja yang sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya.

MELAMAR PEKERJAAN LEWAT E-MAIL

Menarik sekali penggunaan email khususnya dalam konteks melamar pekerjaan, seperti yang Anda bisa baca dari tulisan di Kompas (2-okt-2005) berikut ini :

Proses mencari pekerjaan adalah masa paling mendebarkan sekaligus melelahkan. Banyak tenaga, waktu, dan biaya yang terbuang saat melamar pekerjaan ke berbagai perusahaan. Tapi keadaan ini dapat berubah dengan adanya e-mail sebagai salah satu cara alternatif mengirimkan surat lamaran.

Cara ini relatif lebih hemat tenaga, waktu dan biaya serta cepat sampai di tangan perusahaan yang di maksud. Ada beberapa hal yang dapat dijadikan pertimbangan saat ingin mengirimkan lamaran kerja melalaui e-mail:

1. *Ada dua cara mengirimkan lamaran melalui e-mail, yaitu dengan attachment atau menggunakan kotak pesan yang tersedia. Akan lebih profesional bila anda mengirimkan resume melalui attachment atau dalam bentuk PDF file. Kecuali bila perusahaan yang dituju menginginkan cara biasa menggunakan kotak e-mail yang tersedia.*

   Tulislah bidang pekerjaan atau kode pekerjaan (bila ada) yang anda inginkan di subyek e-mail.

2. *Sebaiknya bagian pengantar surat lamaran kerja dituliss dibagian kotak e-mail. Sedangkan bagian curriculum vitae berikut ijazah dan sertifikat dapat anda lampirkan dalam bentuk attachment. Tulislah semenarik mungkin bagian pengantar ini, agar penerima lamaran tertarik untuk mengetahui anda lebih lanjut dengan membuka attachment yang telah dikirim.*

3. *Seperti halnya surat pengantar pada surat lamaran kerja biasa, sebaiknya bagian pengantar tak perlu terlalu panjang. Cukup menjelaskan kecocokan kualifikasi anda secara umum dengan pekerjaan yang diinginkan.*

4. *Sebaiknya ijazah dan sertifikat anda telah di-scan terlebih dahulu agar dapat diikutsertakan dalam surat lamaran ini. Sedikit banyak kelengkapan dokumen anda menjadi salah satu nilai plus sehingga panggilan kerja pun lebih cepat datang.*

5. *Sebelum mengirimkan surat lamaran kerja yang dimaksud, sebaiknya anda melakukan percobaan dengan mengirimkan surat tersebut kealamat e-mail teman yang memiliki type e-mail berbeda. Hal ini untuk mengetahui apakah e-mail yang anda kirim akan terlihat sama di tangan penerima. Periksalah bila terjadi perbedaan dengan draf e-mail yang anda miliki. Bila tidak terjadi perbedaan, silahkan teruskan ke alamat e-mail perusahaan yang dimaksud.*

Pada umumnya, format penulisan curriculum vitae menggunakan banyak fitur huruf seperti tanda strip, huruf italic, atau bold yang belum tentu terlihat sama pada system computer perusahaan penerima. Untuk itu, anda dapat menyimpan file kedalam bentuk ASCII,Text Only, DOS Text, atau HTML.

SEPULUH LANGKAH MERAIH SUKSES

---

1. **Percaya pada diri sendiri**

   Tanpa percayapada kemampuan diri sendiri mustahil kita dapat meraih apa yang kita cita-citakan, dan akan selalu bergantung pada kemampuan orang lain. Akibatnya, kita tidak pernah merasa yakin bahwa kita mampu mengerjakan sesuatu pekerjaan. Sebab, pekerjaan yang ringan sekalipun akan terasa berat dan sukar dilaksanakan bila tidak percaya pada diri sendiri. Karena itu, sebelum kita mengerjakan sesuatu yang berat sekalipun, yakinlah pada diri sendiri bahwa kita sanggup melakukannya.

2. **Sikap optimis**

   Nabi besar Muhammad SAW pernah menegaskan “harapan adalah rahmat Tuhan bagi manusia” kalau bukan karena harapan tiadalah seorang ibu akan melahirkan anak, tiadalah seorang petani akan menebarkan bibit”

3. **Jangan ragu**

   Tokoh legendaries dunia, Alexander Agung berkata, “karena saya tidak pernah ragu-ragu, maka saya memperoleh kemenangan-kemenangan yang gemilang”. Secara historis, Alexander Agung beserta prajurit-prajurinya telah membuktikan bahwa ketidakraguan adalah alat yang paling ampuh untuk meraih sukses. Di dalam jiwa dan raga manusia sesungguhnya bersemayam kekuatan-kekuatan besar yang kebanyakan belum dimanfaatkan.

4. **Berani menghadapi tantangan**

   Tantangan adalah bagian yang tak terpisahkan dari hidup ini, namun diantara sekian banyak tantangan yang ada, tantangan yang bersumber dari dalam diri sendirilah yang paling membahayakan. Ia merupakan “msuh dalam selimut”. Adanya perasaan takut akan

kegagalan merupakan manifestasi dari tantangan yang bersumber dari dalam diri sendiri.

5. **Tabah dan tidak cepat putus asa**

   Hal ini bagian yang tak terpisahkan dan sangat mempengaruhi keberhasilan. Tantangan yang kecil sekalipun dapat saja dengan mudah menggagalkan sukses yang ingin kita raih. Sebenarnya kegagalan tersebut tidak perlu terjadi bila kita tidak cepat putus asa dan tabah menghadapi tantangan. Sang Budha Gautama berkata: ujian besar bagi orang besar adalah ketabahan hatinya". Sesungguhnya kegagalan itu tidak ada, yang ada hanyalah tertundanyakesuksesan.

6. **Rebut kesempatan**

   Ali bin Abu Thalib berkata "kesempatan datangnya seperti awan berlalu. Karena itu, pergunakanlah selagi ia tampak di hadapanmu." Seorang tokoh dunia juga berkata, "rahasia hamper setiap sukses ialah sikap sedia menikam kesempatan bila ia muncul". Kita sering membiarkan begitu saja kesempatan baik berlalu dihadapan kita. Penyebab utamanya adalah rasa ragu dan kurang percaya diri yang telah lama bersemayam di jiwa kita.

7. **Jangan menunda pekerjaan**

   Thomas Alfa Edison, si penemu bola listrik berkata, "Genius itu, 1% berupa inspirasi dan 99% berupa cucuran keringat, dan pesan yang disampaikannya adalah apa yang dapat kita kerjakan. Menunda-nuda pekerjaan hanya akan menyebabkan tertundanya pekerjaan. Perlu kita ketahui Thomas Alfa Edison dapat menciptakan bola listrik membuthkan kurang lebih seribu kali percobaan, yang sangat melelahkan.

8. **Memanfaatkan waktu luang**

   "sesungguhnya perbedaan orang yang paling besar antara orang-orang yang sukses dengan orang-orang yang tidak sukses, terletak cara mereka menggunakan waktu luang", kita tidak harus bekerja baik, tetapi juga harus menggunakan waktu senggang degnan baik. Ingatlah bila kita memiliki waktu luang. Sudahkah waktu luang itu

dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya? Jika tidak cobalah mulai dari sekarang.

9. **Ora et labora**

   Pepatah ini artinya berdoa sambil bekerja. Pepatah ini memang klasik, tapi prinsipil. Doa dapat memacu rasa percaya diri dan sekaligus melenyapkan keragu-ragan kita. Dan Tuhan tentunya akan mengasihi setiap orang yang mengharapkan kasih.

10. **Tidak cepat merasa puas**

    Abraham Lincoln berkata, “Barang siapa yang tidak lekas merasa puas dengan diri sendiri, ia akan mendapat kemajuan” tidak ada salahnya bila kita menghayati dan menerapkan resep yang diberikan oleh tokoh legendaries Amerika Serikat ini.

SEPULUH CARA MENGATASI STRESS

Stres merupakan reaksi tubuh terhadapa stimulus (baik stimulus fisik, atau emosional), yang cenderung membuat kita merasa tidak nyaman. Kesal, uring-uringan, letih, dsb. Jika reaksi ini berlebih, bisa jadi kesehatan kita terganggu. Penyakit yang acapkali berhubungan erat dengan stress adalah penyakit jantung, tekanan darah tinggi atau kanker. Supaya kita dapat mengatasi stress secara efektif, langkah pertama adalah menandai penyebab stress, apakah dari dalam diri kita atau dari lingkungan sekitar. Setelah itu, lakukan strategi untuk menanganinya, antara lain:

1. Bangun lebih pagi supaya kita dapat lebih menyiapkan diri sebelum memulai aktivitas kita.
2. Berbagi tugas dengan keluarga/teman akan sangat membantu.
3. Istirahat sejenak di sela-sela tugas/kesibukan aktivitas sehari-hari, meski hanya 10 menit. Ini berguna untuk “membersihkan” benak dan mengatur kembali nafas kita.
4. Sisihkan waktu untuk berolahraga.
5. Jangan melakukan sesuatu berlebihan di suatu kesempatan.
6. Jangan memasang target ntuk selalu sempurna. Ingat pepatah, tidak ada orang yang sempurna.
7. Belajarlah “to say.. NO!!!”.
8. Mulailah hidup teratur. Jangan biarkan hidup kita berantakan, di semua hal.
9. Cobalah lakukan relaksasi, misalnya dengan mendengarkan music.
10. Jadilah seoran yang pemaaf. Jangan sedikit-sedikit naik darah.

MENGENAL FILOSOFI DAN ETOS KERJA

Seseorang bersekolah dengan suatu harapan, suatu saat akan memperoleh pekerjaan Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, semakin tinggi pula harapan seseorang untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik atau mapan jika ditinjau dari sudut penghasilan, fasilitas, kedudukan, jabatan, maupun penghargaan. Meskipun pada kenyataannya cukup banyak contoh tingginya pendidikan seseorang belum tentu akan memperoleh pekerjaan dengan penghasilan, fasilitas, kedudukan, maupun penghargaan seperti yang diharapkannya. Rendahnya pendidikan seseorang juga bukan merupakan indikator mutlak ketidakberhasilan seseorang jika ditinjau dari segi penghasilan yang diperoleh dan kemapanan kehidupan keluarganya.

1. Filosofi Kerja

Bekerja memiliki makna yang dalam dan mulia. Bekerja bukan sekedar mencari penghasilan yang bersifat materialis. Bekerja bermaksud mewujudkan potensi-potensi diri, untuk kebajikan, dan kemuliaan ummat manusia. Nilai pekerjaan seseorang tidak melulu dilihat dari hasil gajinya, penampilan pakaian, dan kantornya yang mewah, tetapi dilihat dari nilai amanahnya, makna psikologis, dan makna spiritual bagi kehidupan ummat.

Kita lebih hormat kepada tukang sayur atau "*cleaning service*" kalau mereka penuh kejujuran, taat beribadah, berbuat baik bagi keluarga dan masyarakat. Jangan terkecoh dengan orang berdasi dan bermobil mewah tetapi menipu dan mencelakakan orang !

2. Kategori Kerja

Bekerja dikategorikan menjadi 2 kelompok ;

c. Menjadi Wiraswastawan, Contoh :

- Pedagang, dari pedagang kaki lima sampai pedagang tingkat Ekspor- Impor.
- Pengusaha, dari pengusaha pembuat kue sampai pengusaha besar dengan berbagai macam bentuk usahanya.

d. Bekerja pada pihak lain

Contohnya :

- Pegawai Negeri Sipil, TNI, Polisi
- Pegawai BUMN
- Pegawai Perusahaan Swasta.

Adapun yang akan Anda pilih setelah Anda menyelesaikan pendidikan apakah akan menjadi wiraswastawan atau pekerja pada pihak lain, ada beberapa hal prinsip yang harus diperhatikan.

Untuk menjadi wiraswastawan ;

e. Berani menghadapi tantangan
f. Ulet dan pantang menyerah
g. Senantiasa mempelajari dan mengkaji
h. Tidak mencampuradukkan antara keuangan pribadi/keluarga dengan keuangan usaha.

Bekerja pada pihak lain ;

a. Senantiasa aktif mencari informasi lowongan kerja sesuai keahlian yang dimiliki.
b. Disiplin pada peraturan yang ada.
c. Mampu bekerja sama dengan teman sejawat, pimpinan, maupun anak buah.
d. Senantiasa mengembangkan kemampuan diri dalam berbagai hal dengan falsafah belajar seumur hidup.

ATURLAH UANGMU!

Pentingnya Mengatur Uang

Tidak bisa dipungkiri jika uang adalah hal yang paling utama pada zaman sekarang ini. Tanpa uang, kita tidak dapat melakukan apa-apa. Uang mengontrol segalanya. Karena peran penting uang dalam kehidupan kita, maka perlu kita sadari untuk lebih dapat mengatur uang sebelum semuanya terlambat.

Belakangan ini semakin marak produk-produk yang menarik hati dan juga menarik uang. Tidak jarang banyak di antara kita yang tidak tahu kemana perginya uang kita. Kenapa hal ini bisa terjadi? Terkadang kita tanpa sadar membelanjakan uang kita tanpa pandang bulu. Untuk beli ini, untuk beli itu, yang kadang kita sendiri tidak tahu alas an kenapa harus membelanjakan uang tanpa tujuan, alias hanya untuk pemborosan saja.

Mengatur uang sangatlah penting. Mengingat saat ini semakin langka dan susahnya mencari pekerjaan, sehingga rupiah pun menjadi berharga. Selain untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, uang juga berperan dalam masa depan kita. Tanpa kita sadari uang dapat kita gunakan untuk berinvestasi jangka panjang. Dapat pula digunakan sebagai awal dari masa depan kita.

Tips Sederhana Mengatur Uang

1. Utamakan kebutuhan PRIMER

   Hal yang paling berkaitan dengan efektifitas pengelolaan anggaran dalam rumah tangga atau pribadi adalah menghemat uang dengan hanya mengeluarkannya untuk keperluan yang benar-benar Anda butuhkan, seperti apa? Hal ini tergantung pada kebutuhan Anda yang paling penting. Anggap saja Anda tidak dapat hidup jika tidak membeli barang tersebut.
2. Buat catatan pengeluaran

Untuk memulai rencana penghematan, Anda bisa mengambil pena dan membuat catatan seberapa banyak uang yang perlu Anda keluarkan untuk kebutuhan dalam bulan ini, dan seberapa yang harus Anda sisakan untuk ditabung. Hal ini penting untuk melihat peningkatan keuangan Anda tiap bulannya.

3. Buat daftar belanjaan

   Untuk kebutuhan sehari-hari, Anda bisa membuat daftar belanjaan sebelum berangkat berbelanja. Mulai dengan barang yang paling besar dan membutuhkan dana lebih, cari celah dengan harga yang masih memungkinkan Anda dapat menisakannya untuk keperluan yang lain, lalu menurun ke skala ke barang yang lebih tidak mahal. Orang yang tidak mempunyai daftar belanjaan biasanya akan terkejut di meja kasir…

4. Jangan mudah tergoda…

   Banyak dari kita yang tergoda akan yang satu ini, DISCOUNT! Hindari bujukan discount. Sebaiknya sebwlum Anda tergiur merogoh kocek untuk membeli barang berlabel ‘discount’, piker sekali lagi apakah barang tersebut benar-benar Anda butuhkan.

5. Tabungan mini

   Sediakan kotak tabungan, masukan uang-uang receh kembalian ke kotak tabungan. Dan di akhir bulan Anda bisa mengambilnya. Lumayan kan dapat digunakan untuk bayar parker atau hal-hal kecil lain di bulan berikutnya.

Itulah sedikit tips sederhana mengatur keuangan. Dari kelima tips tersebut, yang paling penting dimiliki atau bahkan bisa mencakup kelimanya adalah pengendalian diri Anda sendiri untuk tidak membeli barang yang tidak Anda butuhkan.

D----------
-

AFTAR NAMA-NAMA JABATAN
(KLASIFIKASI JABATAN INDONESIA)

0/1 TENAGA PROFESIONAL, TEKNISI DAN TENAGA LAIN YBDI
01 PENELITI ILMU PENGETAHUAN ALAM DAN TEKNISI YBDI

011 PENELITI KIMIA
- 011.10 Ahli Kimia (umum)
- 011.20 Ahli Kimia Organik
- 011.30 Ahli Kimia Anorganik
- 011.40 Ahli Kimia Fisika
- 011.50 Ahli Kimia Analit
- 011.90 Ahli Kimia lainnya

012 PENELITI FISIKA
- 012.10 Ahli Fisika (umum)
- 012.20 Ahli Fisika Mekanik
- 012.30 Ahli Fisika Panas
- 012.40 Ahli Fisika Sinar
- 012.50 Ahli Fisika Suara
- 012.60 Ahli Fisika Listrik dan Magnit
- 012.70 Ahli Fisika Elektronik
- 012.80 Ahli Fisika Inti (nuklir)
- 012.90 Ahli Fisika lainnya.

013 PENELITI ILMU PENGETAHUAN ALAM LAIN YTDL
- 013.20 Ahli Geofisika
- 013.30 Ahli Geologi
- 013.40 Ahli Meteorologi
- 013.50 Ahli Astronomi
- 013.90 Ahli Ilmu Pengetahuan Alam lainnya.

02/03 AHLI TEKNIK DAN TEKNISI YBDI

021 ARSITEK DAN PERENCANA KOTA
- 021.20 Arsitek (bangunan)
- 021.30 Perencana Tata Kota
- 021.40 arsitek Pertamanan

022 AHLI TEKNIK SIPIL

022.10 Ahli Teknik Sipil (umum)
022.20 Ahli Teknik Konstruksi Bangunan
022.30 Ahli Teknik Konstruksi Jalan
022.35 Ahli Teknik Konstruksi Landasan Udara
022.40 Ahli Teknik Konstruksi Jalan Kereta Api
022.45 Ahli Teknik Konstruksi Jembatan
022.50 Ahli Teknik Penyehatan
022.55 Ahli Teknik Pengairan
022.60 Ahli Teknik Mekanika Tanah
022.90 Ahli Teknik Sipil lainnya.

023 AHLI TEKNIK LISTRIK DAN ELEKTRONIK

023.05 Ahli Teknik Listrik (umum)
023.10 Ahli Teknik Elektronik (umum)
023.20 Ahli Teknik Pembangkit Tenaga
023.30 Ahli Teknik Distribusi dan Transmisi Tenaga
023.40 Ahli Teknik Telekomunikasi
023.90 Ahli Teknik Listrik dan Elektronik lainnya

024 AHLI TEKNIK MESIN

024.10 Ahli Teknik Mesin (umum)
024.20 Ahli Teknik Mesin dan Peralatan Industri
024.30 Ahli Teknik Mesin Motor Penggerak (kecuali mesin kapal)
024.40 Ahli Teknik Mesin Kapal
024.50 Ahli Teknik Konstruksi Kapal
024.60 Ahli Teknik Industri Pesawat Terbang
024.70 Ahli Teknik Mobil
024.80 Ahli Teknik Pemasaran, Ventilasi dan pendinginan
024.85 Ahli Teknik Tenaga Atom
024.90 Ahli Teknik Mesin lainnya.

025 AHLI TEKNIK KIMIA

025.10 Ahli Teknik Kimia (umum)
025.20 Ahli Teknik Kimia (perminyakan)
025.90 Ahli Teknik Kimia lainnya.

026 AHLI METALURGI

026.20 Ahli Metalurgi Ekstraksi
026.30 Ahli Metalurgi Fisika
026.90 Ahli Metalurgi lainnya.

027 AHLI TEKNIK PERTAMBANGAN

027.10 Ahli Teknik Pertambangan (umum)

027.20 Ahli Teknik Pertambangan Batubara
027.30 Ahli Teknik Pertambangan Logam
027.40 Ahli Teknik Pertambangan Minyak dan Gas Bumi
027.90 Ahli Teknik Pertambangan lainnya.

028 AHLI TEKNIK INDUSTRI

028.10 Ahli Teknik Efisiensi Industri (umum)
028.20 Ahli Teknik Sistem dan Metode Kerja
028.30 Ahli Teknik Pengukuran Kerja
028.90 Ahli Teknik Industri lainnya.

029 AHLI TEKNIK LAIN YTDL

029.20 Ahli Teknologi Keramik dan Gelas
029.30 Ahli Teknologi Pertanian
029.40 Ahli Teknologi Mkanan dan Minuman
029.50 Ahli Teknologi Tekstil
029.60 Ahli Perencanaan Sistem Lalu Lintas
029.90 Ahli Teknik lainnya.

031 TEKNISI SURVEI TANAH DAN TOPOGRAFI

031.10 Teknisi Survai Tanah dan Topografi (umum)
031.20 Teknisi Survai Tanah
031.30 Teknisi Survai Pertambangan
031.40 Teknisi Survai Hidrografi
031.50 Teknisi Survai Topografi
031.90 Teknisi Survai Tanah dan Topografi lainnya.

032 PERANCANG GAMBAR TEKNIK

032.10 Perancang Gambar Teknik (umum)
032.20 Perancang Gambar Teknik Mesin
032.30 Perancang Gambar Teknik Listrik
032.40 Perancang Gambar Teknik Sipil
032.50 Perancang Gambar Teknik Arsitektur
032.60 Perancang Gambar Teknik Kartografi
032.70 Ilustrator Teknik
032.80 Seniman Lithografi
032.90 Perancang Gambar Teknik Lainnya

033 TEKNISI SIPIL

033.10 Teknisi Teknik Sipil (umum)
033.20 Surveyor Material
033.30 Teknisi Survai
033.40 Teknisi Bangunan
033.90 Teknisi Teknik Sipil lainnya.

034 TEKNISI LISTRIK DAN ELEKTRONIK

034.05 Teknisi Listrik (umum)
034.10 Teknisi Elektronik (umum)
034.20 Teknisi Listrik Tegangan Tinggi
034.25 Teknisi Listrik Tegangan Rendah
034.30 Teknisi Telekomunikasi
034.90 Teknisi Listrik dan Elektronik lainnya.

035 TEKNISI TEKNIK MESIN

035.10 Teknisi Teknik Mesin (umum)
035.20 Teknisi Teknik Mesin Motor Penggerak
035.30 Teknisi Industri Pesawat Terbang
035.40 Teknisi Teknik Kendaraan Bermotor
035.50 Teknisi Teknik Pemanasan, Ventilasi dan Pendinginan
035.90 Teknisi Mesin lainnya

036 TEKNISI TEKNIK KIMIA

036.10 Teknisi Teknik Kimia (umum)
036.20 Teknisi Teknik Kimia Perminyakan
036.90 Teknisi Teknik Kimia lainnya.

037 TEKNISI METALURGI

037.20 Teknisi Metalurgi Ekstraktif
037.30 Teknisi Metalurgi Fisika
037.90 Teknisi Metalurgi lainnya.

038 TEKNISI PERTAMBANGAN

038.10 Teknisi Pertambangan (umum)
038.20 Teknisi Pertambangan Minyak dan Gas Bumi
038.30 Teknisi Pertambangan Batubara
038.40 Teknisi Pertambangan Logam
038.90 Teknisi Pertambangan lainnya.

039 TEKNISI LAIN YANG TIDAK DAPAT DIGOLONGKAN DI TEMPAT LAIN

039.20 Teknisi Metode Produksi
039.30 Teknisi Pengukuran Kerja
039.40 Teknisi Teknologi Keramik dan Gelas
039.50 Teknisi Teknologi Pertanian
039.60 Teknisi Teknologi Makanan dan Minuman
039.70 Teknisi TeknologiTekstil
039.80 Teknisi Perencanaan Sistem Lalu Lintas
039.90 Teknisi Teknik lainnya.

04 PERWIRA PESAWAT UDARA DAN KAPAL

041 PENERBANG, NAVIGATOR DAN AHLI MESIN PESAWAT UDARA

041.20 Penerbangan Pesawat Angkutan

041.30 Penerbangan Pesawat Terbang (kecuali pesawat angkutan

041.40 Navigator Pesawat Terbang

041.50 Ahli Teknik Pesawat Terbang

041.60 Instruktur Pesawat Terbang

042 PERWIRA KAPAL, PANDU KAPAL DAN SYAHBANDAR

042.15 Nahkoda Kapal (laut)

042.20 Nahkoda Kapal (sungai)

042.30 Perwira Kapal

042.40 Pandu Kapal

042.50 Syahbandar

042.90 Perwira dan Pandu Kapal lainnya.

043 AHLI MESIN KAPAL

043.15 Kepala Kamar Mesin Kapal

043.20 Perwira Mesin Kapal

043.30 Pengawas Teknis Pelayaran

05 PENELITI ILMU PENGETAHUAN HAYAT DAN TEKNISI YBDI

051 PENELITI BIOLOGI, ZOOLOGI, DAN PENELITIAN YBDI

051.10 Ahli Biologi (umum)

051.20 Ahli Botani

051.30 Ahli Zoologi

051.90 Ahli Biologi dan Zoologi lainya ybdi.

052 PENELITI BAKTERIOLOGI, FARMAKOLOGI, HEWAN TERNAK DAN PENELITI LAIN YBDI

052.20 Ahli Anatomi

052.30 Ahli Biokimia

052.40 Ahli Fisiologi

052.50 Ahli Bakteriologi

052.60 Ahli Patologi Medis

052.65 Ahli Patologi Hewan

052.70 Ahli Farmakologi

052.80 Ahli Peternakan

052.90 Ahli Bakteriologi, Farmakologi dan Ahli lainnya ybdi.

053 PENELITI AGRONOMI DAN PENELITI LAIN YBDI

053.20 Ahli Agronomi
053.30 Ahli Hortikultura
053.40 Ahli Kehutanan
053.50 Ahli Penelitian Tanah
053.60 Konsultan Pertanian dan Peternakan
053.90 Ahli Agronomi dan Ahli lainnya ybdi.

054 TEKNISI ILMU PENGETAHUAN HAYAT

054.20 Teknisi Biologi
054.30 Teknisi Penelitian Medis
053.90 Teknisi Ilmu Pengetahuan Hayat lainnya.

06/07 DOKTER, DOKTER GIGI, DOKTER HEWAN DAN TENAGA YBDI

061 DOKTER

061.05 Dokter Umum
061.10 Dokter Bedah (umum)
061.20 Dokter Mata
061.25 Dokter Telinga, Hidung dan Tenggorokan (THT)
061.30 Dokter Kulit dan Kelamin
061.40 Dokter Kandungan
061.45 Dokter Anak
061.50 Dokter Jiwa
061.60 Ahli Anaesthesia
061.65 Ahli Radiologi
061.70 Ahli Kesehatan Masyarakat
061.90 Dokter Medis lainnya.

062 ASISTEN DOKTER

062.20 Asisten Dokter di Rumah Sakit
062.90 Asisten Dokter lainnya.

063 DOKTER GIGI

063.10 Dokter Gigi (umum)
063.20 Dokter GigiSpesialis
063.30 Dokter Gigi Kesehatan Masyarakat

064 ASISTEN DOKTER GIGI

064.20 Asisten Bedah Gigi
064.30 Perawat Jesehatan Gigi di Sekolah
064.40 Ahli Kesehatan Gigi

065 DOKTER HEWAN

065.10 Dokter Hewan (umum)
065.20 Dokter Hewan Kesehatan Masyarakat

065.90 Dokter Hewan lainnya.

066 ASISTEN DOKTER HEWAN

066.10 Asisten Kesehatan Hewan

066.90 Asisten Kesehatan Hewan lainnya.

067 APOTEKER

067.10 Apoteker

068 ASISTEN APOTEKER

068.10 Asisten Apoteker

069 AHLI DIIT DAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

069.10 Ahli Diet (umum)

069.20 Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat

069.90 Ahli Diet dan Ahlli Gizi Kesehatan Masyarakat lainnya.

071 PERAWAT AHLI

071.10 Perawat Ahli (umum)

071.20 Perawat Spesialis

071.30 Perawat Kesehatan Masyarakat

071.40 Perawat Kesehatan Kerja

071.90 Perawat Ahli lainnya.

072 PERAWAT

072.10 Perawat

073 BIDAN AHLI

073.10 Bidan Ahli

074 BIDAN

074.10 Bidan

075 AHLI OPTOMERIK DAN AHLI OPTIK

075.20 Ahli Optomerik

075.30 Ahli Optik

076 AHLI FISIOTERAPI DAN AHLI REHABILITASI ORANG CACAT

076.20 Ahli Fisioterapi

076.30 Ahli Terapi Rehabilitasi Orang Cacat

076.40 Ahli Pijat

077 TEKNISI SINAR X MEDIS

077.10 Teknisi Sinar X Medis

079 TENAGA DIBIDANG KESEHATAN DAN TENAGA YBDI

079.20 Ahli Osteopatik

079.30 Ahli Chiropraktik

079.40 Ahli Saniter

079.50 Ahli Akupunktur

079.60 Teknisi Orthopedik
079.90 Ahli Kesehatan, Ahli Gigi, Ahli Kehewanan dan Ybdi.

08 AHLI STATISTIK, MATEMATIK, ANALISA SISTEM DAN TEKNISI YBDI

081 AHLI STATISTIK
081.10 Ahli Statistik (umum)
081.20 Ahli Statistik Matematika
081.30 Ahli Statistik (statistik terapan)

082 AHLI MATEMATIK DAN AKTUARIS
082.20 Ahli Matematika (matematika murni)
082.30 Ahli Matematika (matematika terapan)
082.40 Ahli Analisa masalah Manajemen
082.50 Aktuaris

083 AHLI ANALISA SISTEM
083.10 Ahli Analisa Sistem

084 TEKNISI DIBIDANG STATISTIK DAN MATEMATIK
084.20 Teknisi Program Komputer
084.90 Teknisi Matematika dan Statistik lainnya

09 AHLI EKONOMI

090 AHLI EKONOMI
090.10 Ahli Ekonomi (umum)
090.20 Ahli Ekonomi (spesialis)
090.30 Ahli Analisa Riset Pasar.

11 AKUNTAN

110 AKUNTAN
110.10 Akuntan (umum)
110.20 Auditor
110.90 Akuntan lainnya.

12 AHLI HUKUM

121 PENGACARA
121.10 Pengacara

122 HAKIM

122.10 Hakim

123 JAKSA

123.10 Jaksa

129 NOTARIS DAN AHLI HUKUM YTDL

129.15 Notaris

129.90 Ahli Hukum lainnya

13 PENGAJAR

131 PENGAJAR UNIVERSITAS DAN PERGURUAN TINGGI

131.20 Pengajar Ilmu Fisika

131.25 Pengajar Ilmu Teknik dan Arsitektur

131.30 Pengajar Ilmu Kedokteran dan Hayat

131.40 Pengajar Ilmu Matematika (perguruan tinggi)

131.45 Pengajar Ilmu Ekonomi dan Administrasi Niaga

131.50 Pengajar Ilmu Hukum

131.55 Pengajar Ilmu Pendidikan

131.60 Pengajar Ilmu Pertanian (perguruan tinggi)

131.65 Pengajar Ilmu Sosial dan Politik

131.70 Pengajar Ilmu Bahasa, Sastera, Budaya dan Sejarah (perguruan tinggi)

131.75 Pengajar Ilmu Terapi Kesehatan, Kebidanan dan yang sejenis

131.80 Pengajar Ilmu Teknologi Industri

131.90 Pengajar Ilmu Pengetahuan Tingkat Perguruan Tinggi lainnya.

132 PENGAAR SEKOLAH LANJUTAN

132.15 Pengajar Ilmu Bahasa, Sastera, Budaya dan Sejarah (sekolah lanjutan atas)

132.20 Pengajar Ilmu Matematika (sekolah lanjutan atas)

132.30 Pengajar Ilmu Pengetahuan Alam

132.40 Pengajar Ilmu Sosial

132.50 Pengajar Ilmu Kesenian

132.60 Pengajar Ilmu Administrasi Niaga dan Sekretaris

132.70 Pengajar Ilmu Pertanian (sekolah lanjutan atas)

132.75 Pengajar Ilmu Kesejahteraan Keluarga dan Perawatan

132.80 Pengajar Ilmu Pendidikan Teknik

132.90 Pengajar Ilmu Pengetahuan Tingkat Sekolah Lanjutan lainnya

133 PENGAJAR SEKOLAH DASAR

133.20 Guru Sekolah Dasar
133.90 Guru Sekolah Dasar lainnya.

134 PENGAJAR PRA-SEKOLAH

134.20 Guru Taman Kanak-kanak
134.90 Guru-guru Pra-sekolah lainnya

135 PENGAJAR SEKOLAH LUAR BIASA

135.20 Guru Sekolah Tunanetra
135.30 Guru Sekolah Tunarungu
135.40 Guru Sekolah Cacat Mental
135.90 Guru Sekolah Luar Biasa lainnya

139 PENGAJAR YTDL

139.20 Ahli Metode Pendidikan
139.30 Ahli Sarana Pengajaran Audio Visual Dan Ydbi
139.40 Kepala Sekolah Menengah dan Dasar
139.50 Penilik Sekolah
139.90 Pengajar lainnya.

TENAGA DIBIDANG KEAGAMAAN

AHLI AGAMA DAN TENAGA LAIN YBDI

Ahli Agama
Penyiar Agama
Pejabat Keagamaan
Ahli Agama dan Pejabat Keagamaan lainnya

AHLI AGAMA DAN TENAGA LAIN YBDI

Pembimbing spiritual
Tenaga Kerja Dibidang Keagamaan Lainnya

PENGARANG, WARTAWAN DAN PENULIS LAIN YTDL

PENGARANG DAN KRITIKUS

Pengarang
Kritikus

WARTAWAN

Wartawan Surat Kabar dan Majalah
Wartawan Radio dan Televisi

PENGARANG, WARTAWAN DAN PENULIS YBDI

Redaktur Surat Kabar dan Majalah
Anggota Redaksi Surat Kabar dan Majalah
Reporter (pewarta)
Penyusun dan Penulis Naskah
Redaktur Buku
Penulis Iklan
Ahli Hubungan Masyarakat
Penulis Artikel
Penulis Teknis
Pengarang, Wartawan dan Penulis Lainnya.

PEMAHAT, PENULIS, SENIMAN FOTO DAN SENIMAN YBDI

PEMAHAT, PELUKIS DAN SENIMAN YBDI

Pemahat
Pelukis Seni
Kartunis
Pengulir dan Ahli Etsa Seni
Seniman Penyantun Lukisan
Pemahat, Pelukis dan Seniman lian ybdi

SENIMAN DAN PERANCANG KOMERSIL

Seniman Komersial
Perancang Dekorasi Interior
Perancang Produk Industri dan Niaga
Seniman Hias
Seniman Komersil dan Perancang lainnya

SENIMAN FOTO DAN JURU KAMERA

Seniman Foto
Seniman Potret
Seniman Foto Ilustrator Niaga
Wartawan Foto
Pengarah Fotografi (film)
Juru Kamera Film
Juru Kamera Televisi
Seniman Foto dan Juru Kamera lainnya

PENCIPTA LAGU DAN SENIMAN PERTUNJUKAN

PENCIPTA LAGU, PEMUSIK DAN PENYANYI
Pencipta Lagu
Orkestrator
Pemimpin Orkes dan Band
Pemain instrumental
Penyanyi
Pemimpin paduan suara
Pencipta lagu, pemusik dan penyanyi lainnya

PENCIPTA TARI DAN PENARI
Pencipta tari
Penari

SUTRADARA DAN ARTIS
Sutradara teater
Sutradara film
Sutradara radio dan televisi
Dalang
Artis
Sutradara dan artis lainnya

PRODUSER DAN TEKNISI SENI PERTUNJUKAN
Produser teater
Produser film
Produser radio dan televisi
Produser pertunjukan lainnya

PELAWAK, AHLI SULAP DAN PEMAIN SIRKUS
Pelawak
Ahli sulap
Pemain acrobat
Pemain sirkus udara
Pelawak, ahli sulap dan pemain sirkus lainnya

PENYIAR DAN SENIMAN PERTUNJUKAN LAIN YBDI
Penyiar radio dan televisi
Protocol acara
Artis pertunjukan lainnya

OLAHRAGAWAN DAN TENAGA LAIN YBDI

OLAHRAGAWAN DAN TENAGA AHLI YBDI
Olahragawan professional
Pelatih olahraga
Pengurus olah raga
Pelatih senam
Atlit, olahragawan lainnya ybdi.

TENAGA PROFESIONAL, TEKNISI DAN TENAGA LAIN YBDI

AHLI PUSTAKA, AHLI ARSIP DAN KURATOR
Ahli pustaka
Ahli arsip
Curator museum dan benda seni
Ahli pustaka, ahli arsip dan curator lainnya

AHLI SOSIOLOGI, ANTROPOLOGI DAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL LAIN YBDI
Ahli sosiologi
Ahli psikologi
Ahli antropologi
Ahli geografi
Ahli sejarah
Ahli ilmu politik
Ahli sosiologi, antropologi dan ahli pengetahuan social lainnya

PEKERJA SOSIAL
Pekerja social (umum)
Pekerja kesejahteraan sosial
Pekerja pusat kebudayaan
Pekerja social penyantunan anak remaja nakal
Pekerja social psikiatri
Pekerja social lainnya

AHLI MANAJEMEN PERSONALIA DAN JABATAN
Ahli manajemen personalia
Konselor bimbinga jabatan
Analis jabatan
Ahli manajemen personalia dan jabatan lainnya

AHLI BAHASA, PENTERJEMAH DAN JURU BAHASA

Ahli bahasa
Penterjemah
Ahli interprestasi bahasa

TENAGA PROFESIONAL, TEKNISI DAN TENAGA LAIN YBDI
Ahli peten
Ahli ekonomi kerumahtanggan
Pimpinan biro iklan
Ahli asuransi
Ahli astrologi dan peramal nasib
Tenaga professional, teknisi dan tenaga ybdi, ytdl

PEJABAT TINGGI NEGARA DAN PEMERINTAH SERTA TENAA MANAJEMEN
PEJABAT LEMBAGA LEGISLATIF DAN PEMERINTAH
PEJABAT LEMBAGA LEGISLATIF
Anggauta MPR, DPR, DPRD

PEJABAT TINGGI PEMERINTAH
Pejabat tinggi pemerintah

TENAGA MANAJEMEN
MANAJER UATAMA
Manajer utama

MANAJER PRODUKSI (KECUALI PRODUKSI PERTANIAN)
Manajer produksi (kecuali produksi pertanian)

MANAJER PEMASARAN
Manajer pemasaran (kecuali perdagangan besar dan eceran)

MANAJER KEUANGAN
Manajer keuangan

MANAJER ADMINISTRASI
Manajer administrasi

MANAJER PERSONALIA
Manajer personalia

MANAJER PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
Manajer penelitian dan pengembangan

MANAJER YTDL
Manajer pengangkutan
Manajer pos dan telekomunikasi
Manajer lainnya

PEJABAT PELAKSANA, TENAGA TATA USAHA DAN TENAGA YBDI

PENGAWAS TATA USAHA

PENGAWAS TATA USAHA
Pengawas tata usaha (umum)
Pengawas tata usaha lainnya

PEJABAT PELAKSANA PEMERINTAHAN

PEJABAT PELAKSANA PEMERINTAHAN
Pejabat pelaksana pemerintahan

JURU STENO, JURU TIK, DAN JURU TELEKS

JURU STENO, JURU TIK, DAN JURU TELEKS
Juru tik, steno (umum)
Sekretaris stenografi
Reporter imlak
Juru tik
juru tik teleks
juru steno, juru tik dan juru tik teleks lainnya

JURU PONS
Juru pons
Juru pons lainnya

PEMEGANG BUKU, KASIR DAN TENAGA YBDI

PEMEGANG BUKU DAN KASIR
Pemegang buku (umum)
Juru tata usaha pembukuan
Kasir kantor
Kasir bank
Penukar uang
Kasir loketjuru tata usaha kantor pos
Pemegang buku dan kasir lainnya

PEMEGANG BUKU, KASIR DAN TENAGA YBDI, YTDL

Juru hitung anggaran
Juru tata usaha penggajian
Juru tata usaha keuangan
Pemegang buku, kasir dan juru tata usaha keuangan lainnya.

OPERATOR MESIN HITUNG DAN KOMPUTER

OPERATOR MESIN PEMBUKUAN DAN MESIN HITUNG
Operator mesin pembukuan
Operator mesin hitung

OPERATOR KOMPUTER DAN MESIN PENGOLAH DATA
Operator computer
Operator mesin pons kartu
Operator mesin otomatis pengolahan data lainnya

PENGAWAS DI BIDANG ANGKUTAN DAN KOMUNIKASI

KEPALA STASIUN KERETA API
Kepala stasiun kereta api

KEPALA PELABUHAN LAUT
Kepala pelabuhan (laut)

KEPALA PELABUHAN UDARA
Kepala pelabuhan (udara)

KEPALA KANTOR POS DAN GIRO
Kepala kantor pos dan giro

KEPALA KANTOR TELEPON DAN TELEGRAF
Kepala kantor telepon dan telegraf

PENGAWAS DI BIDANG ANGKUTAN DAN KOMUNIKASI YTDL

Pengawas lalu lintas kereta api
Pengawas Perjalanan kereta api
Pengawas Pelayaran angkutan kereta api
Pengawas Ekspedisi muatan kereta api

Pengawas Pelayaran angkutan darat
Pengawas Pelayaran angkutan penumpang darat
Pengawas Pelayaran angkutan penumpang laut
Pengawas Pelayaran angkutan udara
Pengawas Lalulintas udara
Pengawas Operasi penerbangan
Pengawas Pelayanan telekomunikasi
Pengawas Pelayanan pos
Pengawas Di bidang angkutan dan komunikasi lainnya

TENAGA PERJALANAN ANGKUTAN DARAT

TENAGA PERJALANAN ANGKUTAN DARAT
Kondektur kereta api
Pramugara dan pramugari kereta api malam
Kondektur bus
Kondektur alat angkutan lainnya

JURU DISTRIBUSI BARANG KIRIMAN

JURU DISTRIBUSI BARANG KIRIMAN
Juru sortir surat
Pengantar surat pos
Pengantar barang
Juru distribusi barang kiriman lainnya

OPERATOR TELEPON DAN TELEGRAP

OPERATOR TELEPON DAN TELEGRAP
Operator telepon
Operator radio telepon (darat)
Operator telegrap
Operator radio kapal laut
Operator radio penerbangan
Operator telepon dan telegrap lainnya

JURU TATA USAHA PERENCANAAN PRODUKSI DAN BAHAN

Juru tata usaha perencanaan bahan
Juru tata usaha perencanaan produksi

JURU TATA USAHA PERKANTORAN

Juru tata usaha kantor (umum)

Juru tata usaha Korespondensi
Juru tata usaha Personalia
Juru tata usaha Hukum
Juru tata usaha Asuransi
Juru tata usaha Perkantoran lainnya

RESEPSIONIS DAN JURU TATA USAHA BIRO PERJALANAN
Resepsionis (umum)
Resepsionis hotel
Resepsionis dokter atau dokter gigi
Juru tata usaha biro perjalanan
Resepsionis dan guru tata usaha biro perjalanan lainnya

JURU TATA USAHA PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Juru pustaka
Juru arsip

JURU TATA USAHA YTDL
Juru tata usaha statistic
Juru kode (pengolahan data)
Juru koreksi
Operator mesin kantor (proses reproduksi)
Juru taa usaha lainnya

TENAGA USAHA PENJUALAN DAN PEMBELIAN

MANAJER USAHA PERDAGANGAN BESAR DAN ECERAN
MANAJER USAHA PERDAGANGAN BESAR DAN ECERAN
Manajer usaha perdagangan besar
Manajer usaha perdagangan eceran

PEMILIK USAHA PERDAGANGAN BESAR DAN ECERAN
PEMILIK USAHA PERDAGANGAN BESAR DAN ECERAN
Pemilik usaha perdagangan besar
Pemilik usaha perdagangan eceran
Pengawas penjualan lainnya

TENAGA PEMBELIAN
Tenaga pembelian
Agen pembelian

TENAGA PENJUALAN BARANG TEKNIK DAN KIMIA, PENCARI ORDER PEMBELIAN DAN AGEN INDUSTRI

PENJUAL BARANG TEKNIK DAN PENASIHAT JASA TEKNIK
Penjualan barang teknik
Konsultan jasa teknik

PENCARI ORDER PEMBELIAN DAN AGEN PRODUKSI INDUSTRI
Pencari order pembelian
Agen hasil produksi industry

TENAGA PENJUALAN USAHA ASURANSI, REAL ESTATE, SURAT BERHARGA DAN JASA USAHA SERTA TENAGA PELELANGAN DAN JURU TAKSIR

PENJUAL JASA ASURANSI, REAL ESTATE DAN SURAT BERHARGA
Penjual jasa asuransi
Penjual tanah dan bangunan
Penjual surat berharga
Penjual jasa asuransi, tanah dan bangunan serta surat berharga lainnya

PENJUAL JASA USAHA
Penjual jasa usaha (kecuali iklan)
Penjual jasa usaha periklanan

JURU LELANG DAN JURU TAKSIR
Juru lelang
Juru taksir

TENAGA PENJUALAN, PRAMUNIAGA DAN TENAGA YBDI

TENAGA PENJUALAN, PRAMUNIAGA DAN PERAGA BARANG NIAGA
Penjual perdagangan besar
Penjual perdagangan eceran
Peragawan dan peragawati
Pramuniaga
Tenaga pnjualan dan pramuniaga lainnya.

PEDAGANG KAKI LIMA, PEDAGANG KELILING DAN TENAGA PENJUALAN

Pedagang kakilima
Pedagang keliling
Penjual Koran
Pedagang dan penjual Koran lainnya

TENAGA USAHA PENJUALAN DAN PEMBELIAN YTDL

TENAGA USAHA PENJUALAN DAN PEMBELIAN YANG TIDAK DIKLASIFIKASIKAN DI TEMPAT LAIN
Juru gadai
Tenaga penjualan dan pembelian lainnya

TENAGA USAHA JASA

MANAJER PENGINAPAN DAN KATERING

MANAJER PENGINAPAN DAN KATERING
Manajer hotel
Manajer restoran
Pengurus penumpang kapal
Manajer penginapan dan catering lainnya

PEMILIK PENGINAPAN DAN KATERING

PEMILIK PENGINAPAN DAN KATERING
Pemilik Hotel
Pemilik Restoran
Pemilik Wisma Tamu
Pemilik Toko Makanan dan minuman serta bar
Pemilik Penginapan dan catering lainnya

PENGAWA URUSAN KERMAHTANGGAN DAN JASA YBDI

PENGAWAS URUSAN KERUMAHTANGGAN DAN JASA YBDI

Pengurus Rumah tangga hotel
Pengurus Rumah tangga keluarga
Pengurus Belanja rumah tangga
Kepala pelayanan kapal
Pengurus Wisma tamu
Pengurus Urusan kerumahtanggaan dan jasa ybdi

JURU MASAK, PELAYAN RESTORAN DA BAR SERTA TENAGA YBDI

JURU MASAK

Kepala juru masak
Juru masak (kecuali juru masak keluarga)
Juru masak Keluarga
Juru masak Kapal
Juru masak lainnya

PELAYAN RESTORAN DAN BAR SERTA TENAGA YBDI

Kepala pelayan restoran
Pelayan restoran
Pelayan Restoran besar
Pelayan Bar
Pelayan Restoran dan bar serta tenaga ybdi

TENAGA JASA KERUMAHTANGGAAN YBDI, YTDL

TENAGA JASA KERUMAHTANGGAAN YBDI, YTDL

Concierge hotel
Pelayan kamar hotel dan wisma
Pelayan kapal
Pelayan pakaian di pentas dan studio
Perawat anak
Pembantu rumahtangga
Tenaga jasa kerumahtanggaan ybdi

PERAWAT DAN PEMBERSIH GEDUNG SERTA TENAGA YBDI

PERAWAT GEDUNG
PENGURUS WIAMA
PERAWAT GEDUNG
PENJAGA RUMAH IBADAH
PERAWAT GEDUNG LAINNYA

PEMBERSIH RUANGAN GEDUNG DAN TENAGA YBDI, YTDL
Pembersih ruangan gedung
Pembersih ruangan gedung dan tenaga ytdl

PENATU DAN TENAGA YBDI

PENATU DAN TENAGA YBDI
Penatu (umum)
Operator mesin cuci
Operator mesin cuci (uap)

Pencuci (dengan tangan)
Tukang penghapus noda
Operator mesin setrika
Tukang strika (dengan tangan)
Penatu dan tenaga ytdl

PERAWAT KECANTIKAN, PERIAS RAMBUT, PEMANGKAS RAMBUT DAN TENAGA YBDI

PERAWAT KECANTIKAN, PERIAS RAMBUT, PEMANGKAS RAMBUT DAN TENAGA YBDI

Perawat kecantikan
Perias rambut wanita
Pemangkas rambut
Perias wajah di pentas dan studio
Pelayan mandi uap
Perawat kecantikan, perias rambut, pemangkas rambut dan tenaga ybdi

TENAGA JASA KEAMANAN DAN KETERTIBAN

TENAGA PEMADAM KEBAKARAN

Pemadam kebakaran (umum)
Spesialis pencegah bahaya kebakaran
Pemadam kebakaran pesawat terbang
Tenaga pemadam kebakaran lainnya

POLISI KHUSUS DAN DETEKTIF

Polisi khusus
Detektif

TENAGA JASA KEAMANAN DAN KETERTIBAN

Pengusut
Penjaga lembaga pemasyarakatan
Penjaga keamanan
Tenaga jasa keamanan dan ketertiban lainnya.

TENAGA JASA YTDL

PRAMUWISATA

Pramuwisata
Pramuwisata keliling kota
Pramuwisata lainnya

PENGURUS PEMAKAMANDAN PEMBALSEMAN JENAZAH
Pengurus pemakaman
Pembalsem jenazah
Pelayan pembakaran jenazah (dengan listrik)
Pelayan pembakaran jenazah (dengan kayu)
Penggali kubur
Pengurus pemakaman dan pembalseman jenazah lainnya

TENAGA JASA LAINNYA
Pramugari dan pramugara udara
Porter hotel
Pemungut karcis
Pelayan lift
Petugas kesehatan
Pembasmi hama
Tukang pijat
Pekerja pelumas kendaraan
Tenaga jasa lainnya ytdl

TENAGA USAHA PERTANISN, PETERNAKAN, KEHUTANAN, PERIKANAN DAN PERBURUAN

MANAJER DAN PENGAWAS USAHA PERTANIAN DAN PETERNAKAN

MANAJER DAN PENGAWAS USAHA PERTANIAN DAN PETERNAKAN
Manajer pertanian dan peternakan
Pengawas pertanian dan peternakan

PETANI DAN PETERNAKAN UMUM
Petani (umum)

PETANI DAN PETERNAKAN KHUSUS
Petani tanaman musiman
Petani tanaman tahuanan
Peternak hewan ternak
Peternak hewan perah
Peternak unggas
Petani tanaman kebun
Petani dan peternak khusus lainnya

PEKERJA PERTANIAN DAN PETERNAKAN

PEKERJA PERTANIAN DAN PETERNAKAN UMUM

Pekerja pertanian (umm)
Pembantu pekerja pertanian (umum)

PEKERJA PERTANIAN TANAMANMUSIMAN

Pekerja pertanian tanaman musiman (umum)
Pekerja pertanian padi
Pekerja perkebunan kapas
Pekerja perkebunan tebu
Pekerja tanaman sayuran
Pekerja tanaman rempah-rempah
Pekerja tanaman lading dan msiman lainnya

PEKERJA PERTANIAN TANAMAN TAHUNAN

Pekerja perkebunan karet
Penyadap pohon karet
Pekerja perkebunan teh
Pekerja perkebunan tembakau
Pekerja perkebunan Kelapa
Pekerja perkebunan Kelapa sawit
Pekerja perkebunan Kopi
Pekerja Tanaman Serat
Pekerja Kebun buah-buahab
Pekerja Pertanian tanaman tahunan lainnya

PEKERJA PETERNAKAN HEWAN TERNAK

Pekerja peternakan hewan ternak (umum)
Pekerja peternakan Sapi
Pekerja peternakan Kambing
Pekerja peternakan Babi
Pekerja peternakan Kuda
Pekerja peternakan Hewan ternak lainnya

PEKERJA PETERNAKAN HEWAN PERAH

Pekerja pemerahan susu (umum)
Pekerja pemerahan susu dengan mesin
Pekerja pemerahan susu lainnya

PEKERJA PETERNAKAN UNGGAS
Pekerja peternakan ayam (umum)
Pekerja penetas telur ayam
Pekerja peternakan unggas lainnya

PEKERJA PEMBIBITAN, JURU TAMAN DAN KEBUN
Pekerja kebun bibit
Juru taman dan kebun
Pekerja pembibitan, juru taman dan juru kebun lainnya

OPERATOR MESIN DAN ALAT PERTANIAN DAN PETERNAKAN
Operator mesin pertanian
Pekerja alat pertanian bertenaga hewan
Operator mesin dan alat pertanian lainnya

PEKERJA PERTANIAN DAN PETERNAKAN YBDI
Pekerja pemeliharaan lebah
Pekerja Peternakan ulat sutera
Penyadap pohon (kecuali karet)
Juru pengairan sawah
Pekerja pemeliharaan lapangan olahraga dan rekreasi
Pekerja pertanian dan peternakan lainnya

TENAGA USAHA KEHUTANAN

PENEBANG DAN PEMOTONG KAYU HUTAN
Penebang pohon (umum)
Belandong
Pemanjat pohon
Peluncur batang kayu
Pengukur kayu gelondongan
Penebang dan pemotong kayu hutan lainnya

TENAGA USAHA KEHUTANAN
Pengawas hutan
Pekerja kehutanan
Pemeriksa pohon
Pemadam kebakaran hutan
Tenaga usaha kehutanan lainnya

TENAGA USAHA PERIKANAN, PERBURUAN DAN TENAGA YBDI

NELAYAN

Nelayan samudera

Nelayan pantai dan sungai

TENAGA USAHA PERIKANAN DAN PERBURUAN SERTA TENAGA YBDI

Pekerja peternakan ikan

Pekerja peternakan tiram

Pemburu binatang liar

Nelayan, pemburu dan pekerja lain yang sejenis dengan itu.

TENAGA PRODUKSI DAN TENAGA YBDI, OPERATOR ALAT ANGKUTAN DAN PEKERJA KASAR

PENGAWAS PRODUKSI DAN MANDOR

PENGAWAS PRODUKSI DAN MANDOR

Pengawas produksi dan mandor (umum)

Pengawas dan mandor pertambangan penggalian dan pengeboran

Pengawas dan mandor pengolahan logam

Pengawas dan mandor pengolahan bahan kimia dan tenaga ybdi

Pengawas dan mandor industry mesin dan produksi logam

Pengawas dan mandor industry Alat-alat listrik dan elektronik

Pengawas dan mandor industry Kertas, plastic, karet, barang-barang kimia dan sintetis

Pengawas dan mandor industry Makanan dan minumantekstil dan pakaian jadi

Pengawas dan mandor Pekerjaan konstruksi

Pengawas dan mandor Produksi dan distribusi listrik, gas dan air

Pengawas dan mandor Produksi lainnya

TENAGA PERTAMBANGAN DAN PENGGALIAN SERTA TENAGA YBDI

TENAGA PERTAMBANGAN DAN PENGGALIAN

Pekerja tambang (umum)
Penggali batu tambang (umum)
Operator mesin potong (pertambangan)
Operator mesin bor (pertambangan dan penggalian)
Operator mesin tambang lanjutan
Pekerja peledak dinamit (pertambangan dan penggalian)
Pemasang balok di bawah tanah
Pengumpul contoh (pertambangan)
Tenaga pertambangan dan penggalian lainnya

TENAGA PERSIAPAN PENGOLAHAN HASIL TAMBANG
Pembelah batu
Operator mesin pemecah mineral
Operator mesin Penggiling mineral
Operator mesin Jig
Operator mesin Pengambang
Operator mesin Pengendap
Operator mesin Kerucut (pertambangan)
Tenaga persiapan pengolahan hasil tambang lainnya

TENAGA PENGEBORAN SUMUR MINYAK DAN GAS BUMI
SERTA MINERAL LAIN DAN TENAGA YBDI
Pekerja Derek (sumur minyak dan gas bumi)
Pekerja Bor rotary (sumur mnyak dan gas bumi)
Pekerja Bor kabel (sumur minyak dan gas bumi)
Pekerja Semen (sumur minyak dan gas bumi)
Pekerja Pembersih sumur (sumur minyak dan gas bumi)
Pekerja Pengasaman (sumur minyak dan gas bumi)
Pekerja Bor pertambangan (kecuali sumur minyak dan gas bumi)
Tenaga pengeboran sumur minyak dan gas bumi serta mineral lain dan tenaga ybdi

TENAGA PENGOLAHAN LOGAM
TUKANG PELEBURAN DAN PEMURNIAN LOGAM
Tukang tanur logam (peleburan bijih logam)
Tukang tanur Terbuka (baja)
Tukang tanur Oksigen (peleburan baja)
Tukang tanur dengan system Bessemer (peleburan baja)
Tukang tanur dengan listrik (peleburan baja)

Tukang tanur dan pemurnian logam (tidak mengandung bijih besi)
Tukang tanur dan pemurnian logam lainya

OPERATOR MESIN PENGGILING LOGAM
Operator mesin penggiling logam panas (baja)
Operator mesin penggiling Baja (lanjutan)
Operator mesin penggiling Baja dingin
Operator mesin penggiling Logam (tidak mengandung bijih besi)
Operator mesin penggiling Tabung dan pipa tanpa kelem
Operator alat control mesin penggilingan
Operator mesin penggiling Logam lainnya

TUKANG PELEBURAN DAN PEMANASAN ULANG LOGAM
Tukang tanur logam (kecuali kupola)
Tukang tanur kupola
Tukang tanur pemanasan ulang logam
Tukang peleburan dan pemanasan ulang logam lainnya

TUKANG COR LOGAM
Tukang cor logam
Operator mesin cor sentrifugal
Operator mesin cor Tanpa putar
Operator mesin cor Kontinyu batang logam (tidak mengandung bijih besi)
Operator mesin cor lainnya

TUKANG PEMBUATAN CETAKAN LOGAM
Tukang cetak bangku (logam)
Tukang cetak lantai dan lubang (logam)
Operator mesin cetak (logam)
Tukang kern (tangan)
Operator mesin kern
Tukang cetak logam lainnya

TUKANG PENGATUR PANAS DAN PENGERASAN LOGAM
Tukang pemanas (logam)
Tukang Pengeras (logam)
Tukang Pengeras bejana (logam)

Tukang Pengatur panas (logam)
Tukang Pemanas, pengatur panas dan pengeras lainnya

TUKANG MEMBUAT KAWAT DAN PIPA
Tukang tarik kawat
Operator mesin penarik kawat
Operator mesin Penarik tabung dan pipa tanpa kelem
Operator mesin Ekstruda (logam)
Operator mesin dan tukang membuat kawat dan pipa lainnya

TUKANG LAPIS LOGAM
Tukang sepuh dengan listrik
Tukang sepuh dengan celup
Operator mesin pelapis kawat
Tukang semprot logam
Tukang lapis logam lainnya

TENAGA PENGOLAHAN LOGAM YBDI
Tukang warna logam
Tukang Tuang akhir
Tukang Bersih logam
Tukang Pengolahan logam lainnya

TENAGA PENGOLAHAN KAYU DAN TENAGA PEMBUATAN KERTAS

TUKANG PENGAWETAN KAYU
Tukang pengawetan kayu tahan musim
Tukang pengawetan kayu Tahan lapuk
Tukang pengawetan kayu lainnya

OPERATOR MESIN GERGAJI DAN MESIN PRES KAYU LAPIS (PLYWOOD) SERTA TENAGA PENGOLAHAN KAYU YBDI
Operator mesin gergaji industry penggergajian (umum)
Operator mesin Gergaji sisi
Operator mesin Gergaji band
Operator mesin Potong veneer
Operator mesin Veneer
Operator mesin Pres plywood

Penilai mutu dan ukuran kayu
Operator mesin Gergaji dan mesin pres kayu lapis serta tenaga pengolahan kayu lainnya

OPERATOR MESIN PEMBUATAN BUBUR KERTAS

Operator mesin penggiling kau
Operator mesin Pemotong kayu
Operator mesin Pelebur kayu
Operator mesin Pemutih bahan kertas
Operator mesin Pengaduk bahan kertas
Pengolah baha kertas lainnya

OPERATOR MESIN DAN TUKANG MEMBUAT KERTAS

Operator mesin Pembuat kertas (basah)
Operator mesin Pembuat kertas (kering)
Operator mesin Super kalender
Operator mesin Pengkilap kertas
Tukang membuat kertas (tangan)
Tukang membuat kertas lainnya

TENAGA PENGOLAHAN BAHAN KIMIA DAN TENAGA YBDI

OPERATOR MESIN PEMECAH, PENGGILING DAN PENCAMPUR BAHAN KIMIA

Operator mesin penumbuk (pengolahan kimiawi dan ybdi)
Tukang giling (pengolahan kimiawi dan ybdi)
Penumbuk, penggiling dan pencampur bahan kimia
Penumbuk, penggiling dan pencampur bahan kimia lainnya

TUKANG MASAK DAN PEMANASAN BAHAN KIMIA

Tukang masak bahan kimia (pengolahan kimiawi dan yang sejenis)
Tukang pemanasan bahan kimia (pengolahan kimiawi dan yang sejenis)
Operator mesin pengering (pengolahan kimiawi dan yang sejenis)
Tukang masak dan pemanasan lain ybdi

OPERATOR MESIN PENYARING DAN PEMISAH

Operator mesin filter pres
Operator mesin Filter drum berputar
Operator mesin Pengayak sentrifugal
Operator mesin Penyuling minyak mentah (di ladang minyak)
Operator mesin Penyaring dan pemisah lainnya

OPERATOR ALAT PENYULING DAN REAKTOR

Operator mesin penyuling (pengolahan kimiawi pengolahan minyak bumi)
Operator mesin penyuling lanjutan (pengolahan kimiawi kecuali pengolahan minyak bumi)
Operator reactor konvertor (pengolahan kimiawi kecuali pengolahan minyak bumi)
Operator tangki reactor penguap
Operator mesin ekstraktor (penyulingan kayu)
Operator alat penyuling dan reactor lainnya

TENAGA PENGILANGAN MINYAK BUMI

Operator mesin pemisah belerang (pengilangan minyak bumi)
Operator pompa (pengilangan minyak bumi)
Operator suling minyak (pengilangan minyak bumi)
Pemeriksa (pengilangan minyak bumi)
Operator pencampuran (pengilangan minyak bumi)
Operator mesin paraffin
Tenaga pengilangan inyak bumi lainnya

TENAGA PENGOLAHAN BAHAN KIMIA BDI, YTDL

Operator pengolahan larutan kimia
Pembakar batu arang (kokas)
Pembuat gas batubara
Pembakar arang
Pembuat serat sintetis
Pengolah bahan kimiawi radioaktif
Tenaga pengolahan bahan kimiawi lain ybdi

OPERATOR MESIN **TENAGA PEMINTALAN, PERTENUNAN, PENCELUPAN DAN TENAGA YBDI**
DAN TUKANG MEMPERSIAPKAN FIBER (SERAT)

Penilai dan penggolong fiber tekstil
Tukang cuci fiber wol
Operator mesin campur fiber
Operator mesin Cuci fiber
Operator mesin Unting fiber
Operator mesin Penggabung untingan fiber
Operator mesin Sisir fiber
Operator mesin Tarik fiber
Operator mesin Pintal untingan fiber
Operator mesin dan tukang mempersiapkan fiber lain ybdi

OPERATOR MESIN DAN TUKANG PINTAL DAN GULUNG BENANG
Operator mesin Pintal benang
Operator mesin Lipat benang
Operator mesin Pilin benang
Operator mesin Gulung benang
Operator mesin dan tukang pintal dan gulung lainnya

TUKANG PASANG MESIN DAN RAJUT BENANG SERTA PEMBUAT KARTU POLA
Tukang pasangalat ten
Tukang pasang mesin rajut
Pembuat copy disain jacquard
Tukang potong kartu jacquard
Tukang pasang mesin tenun dan rajut serta pembuat kartu pola lainnya

OPERATOR MESIN DAN TUKANG TENUN DAN TENAGA YBDI
Operator mesin penggulung benang tenun
Tukang tarik benang (tangan)
Operator mesin tarik benang
Tukang tenun kain (tangan)
Tukang tenun permadani dinding (tangan)
Operator mesin tenun kain 9kecuali dengan peralatan jacquard)
Tukang tenun jacquard
Operator mesin tenun renda

Tukang tenun permadani
Operator mesin rajut jala
Penguji bahan kain
Tukang memperbaiki bahan kain
Operator mesin dan tukang tenun lain ybdi

OPERATOR MESIN DAN TUKANG RAJUT
Operator mesin rajut (pakaian jadi)
Operator mesin rajut (kaos kaki)
Tukang rajut (mesin yang digerakkan dengan tangan)
Tukang rajut dengan tangan
Operator mesin dan tukang rajut lainnya

TUKANG PEMUTIH, CELUP DAN TENAGA YBDI
Tukang pemutih bahan tekstil
Tukang Pewarna benang
Tukang Pewarna bahan tekstil
Tukang Pewarna pakaian jadi
Tukang Pencuci teksil
Tukang Pencuci sutera
Tukang Pembersih wol
Tukang Pengerut tekstil
Tukang Pembersih tekstil
Tukang Proses tekstil tahan air
Tukang Timbang sutera
Operator mesin kalender tekstil
Tukang Pemutih, celup dan tenaga ybdi

TENAGA PEMBATIKAN
Tukang Pembatik
Tukang Cap batik
Tukang Tukang Sablon batik
Tukang Godog batik
Tukang Kemplong batik
Tukang Kerok batik
Tukang Kerok, remuk batik
Tukang Lorot batik
Tukang Warna (wedel, soga)
Tukang Babar batik
Tenaga pembatikan lain ybdi

TENAGA PEMINTALAN, PERTENUNAN, PERAJUTAN, PENCELUPAN DAN TENAGA YBDI

Tukang anyam (tangan)
Operator mesin anyam
Tukang renda (tangan)
Operator mesin renda
Pembuat jala (tangan)
Oerator mesin pencampur serabut (fiber)
Operator mesin pembuat bentuk topi
Pembuat bahan tekstil ybdi

TENAGA PENYAMAKAN DAN PENGOLAH KULIT

PENYAMAK KULIT

Penilai mutu kulit
Tukang bersih bulu kulit
Tukang bersih daging dan bulu kulit (tangan)
Operator mesin pembersih daging dan bulu kulit
Tukang potong kulit
Penyamak kulit
Tukang kerok kulit
Tukang pemberi warna kulit
Penyanak dan pengolah kulit lainnya

PENGOLAH KULIT

Penilai mutu kulit
Tukang bersih daging dan lemak dari kulit
Pemotong bulu-bulu panjang dari kulit
Pencelup kulit (tangan)
Tukang bentang kulit
Pengolah kulit binatang berbulu lainnya

TENAGA PENGOLAHAN MAKANAN DAN MINUMAN

TENAGA PENGGILINGAN PADI-PADIAN

Penggiling beras
Penggiling gandum
Penggiling bumbu
Pemeriksa kualitas padi dan beras
Penggiling beras yang berhubungan dengan itu.

TENAGA PENGOLAHAN DAN PENYULINGAN GULA
Penggiling gula
Pengawas karbonasi (penyulingan gula)
Pembuat gula Kristal
Operator mesin penyulingan gula
Pemasak gula kelapa dan enau
Tenaga pengolahan dan penyulingan gula lain

TUKANG POTONG HEWAN DAN PENGOLAHAN DAGING
Tukang potong hewan (umum)
Jagal
Pemotong daging
Pembuat sosis
Tukang potong hewan dan pengolah daging lainnya

TENAGA PENGAWET MAKANAN
Juru masak makanan yang diawetkan (umum)
Juru masak ikan dan udang yang diawetkan
Pembuat makanan steril
Penyimpan makanan dengan pembekuan
Pengering makanan
Pengasin makanan
Pengasap daging dan ikan
Tenaga pengawet makanan lainnya

PENGOLAH SUSU DAN HASIL DARI SUSU
Pengolah hasil dari susu (umum)
Petugas pasteurisasi hasil dari susu
Pembuat mentega
Pembuat keju
Pembuat es krim
Pengolah susu dan hasil dari susu lainnya

PEMBUAT ROTI, KUE DAN PERMEN
Tukang roti (umum)
Tukang roti tawar
Pembuat kue
Pembuat makroni
Pembuat coklat
Pembuat permen

Pembuat roti, kue, permen dan ybdi

PENGOLAH TEH, KOPI DAN COKLAT

Tukang penyiap dan teh
Penguji teh dan kopi
Operator mesin peramu kopi
Operator mesin ramuan teh
Penggoreng biji kopi
Penggoreng biji coklat
Pengolah teh, kopi dan coklat lainnya

PEMBUAT MINUMAN

Juru masak bir
Pengawas kamar peragian
Pembuat ragi
Jur masak anggur
Penguji anggur
Pembuat sirop
Petugas pateurisasi minuman
Operator pres buah-buahan
Pembuat cuka
Pembuat minuman lainnya

TENAGA PENGOLAHAN MAKANAN DAN MINUMAN YTDL

Pengolahan ekstrak minyak goring
Operator penyulinganminyak goring
Operator pengolah margarine
Pemotong ikan laut
Pembuat makanan ikan
Pembuat mi
Pembuat petis udang
Pembuat makanan unggas
Pembuat es balok
Tenaga pengolahan makanan dan minuman ytdi

TENAGA PENGOLAHAN TEMBAKAU

PENGOLAH DAUN TEMBAKAU

Pemilih mutu tembakau
Pencampur tembakau

Operator pengolah tembakau (tangan)
Pengupas tembakau (mesin)
Operator mesin Rajang tembakau
Operator mesin oven tembakau
Operator mesin bungkus pembakau
Penguji kadar tembakau
Pengolah daun tembakau lainnya.

PEMBUAT CERUTU
Pembuat cerutu (tangan)
Operator mesin pembuat cerutu
Operator mesin bungkus
Tukang tambal cerutu
Penguji produksi cerutu
Pembuat cerutu lainnya

PEMBUAT ROKOK
Operator mesin pembuat rokok
Operator mesin bungkus rokok filter
Operator mesin bungkus rokok
Tukang oven rokok
Tukang giling tembakau
Tukang gunting rokok
Penguji produksi rokok
Pembuat rokok lainnya

TENAGA PENGOLAHAN TEMBAKAU YTDL
Pembuat tembakau hirup
Penguji produksi tembakau hirup
Tenaga pengolahan tembakau dan hasil tembakau lainnya

TENAGA JAHIT-MENJAHIT

PENJAHIT PAKAIAN
Penjahit pakaian pesanan
Penjahit pakaian konfeksi
Modiste
Penjahit pakaian lainnya

PENJAHIT PAKAIAN DARI KULIT DAN BULU BINATANG

Penjahit pakaian dari kulit dan bulu binatang
Pembuat pola pakaian dari kulit dan bulu binatang
Pensortir bahanpakaian dari kulit dan bulu binatang
Pemotongan bahan pakaian dari kulit dan bulu binatang
Pengiris pola bahan kulit dan bulu binatang
Penjahit pakaian dari kulit dan bulu binatang dan ybdi

PEMBUAT TOPI
Pembuat topi wanita (umum)
Operator mesin pembuat topi
Pembuat topi lainnya

PEMBUAT POLA DAN PEMOTONG PAKAIAN
Pembuat pola pakaian jadi
Pembuat pola pakaian dan peci
Pembuat tanda pada pola pakaian jadi
Pemotong pakaian jadi (kecuali kulit)
Pemotong pakaian jadi dari kulit
Pemotong kaos tangan (kecuali kulit)
Pemotong kaos tangan dari kulit
Pembuat pola pakaian dan tukang potong pakaian lainnya

TUKANG JAHIT, SULAM DAN BORDIR
Tukang jahit dengan mesin dan tangan (umum)
Tukang jahit pakaian jadi dengan tangan (kecuali kulit dan bulu binatang)
Tukang jahit pakaian kulit dengan tangan
Tukang jahit kulit bulu binatang dengan tangan
Operator mesin jahit
Tukang sulam
Operator mesin border
Tukang jahit, sulam dan border lainnya

TUKANG JOG DAN TENAGA YBDI
Tukang Jok mebel
Tukang Jok kendaraan
Tukang Kasur
Tukang Jok dan tenaga ybdi

TENAGA JAHIT-MENJAHIT YBDI, YTDL

Tukang membuat tenda, layar dan kap
Tukang membuat paying
Tukang jahit-menjahit lain ybdi

TENAGA PEMBUATAN SEPATU DAN BARANG DARI KULIT

TUKANG SEPATU DAN PERBAIKAN SEPATU

Tukang sepatu (umum)
Tukang sepatu (khusus untuk orang cacat)
Tukang memperbaiki sepatu
Tenaga pembuat sepatu dan barang dari kulit lainnya

PEMBUAT BAGIAN SEPATU DAN TENAGA YBDI
Tukang pola sepatu
Operator mesin kap sepatu
Tukang kap sepatu (tangan)
Tukang rakit bagian atas sepatu
Tukang pres sol sepatu
Tukang jahit sol sepatu
Tukang rakit sepatu
Operator mesin jahitsepatu
Tukang uji sepatu
Pembuat bagian sepatu dan tenaga lain ybdi

P**EMBUAT BARANG DARI KULIT**
Tukang membuat barang dari kulit (umum)
Tukang membuat pelana
Tukang potong kulit berbulu
Penjahit kulit (tangan)
Penjahit kulit (mesin)
Tukang rakit barang dari kulit
Pembuat barang dari kulit lainny

TENAGA PEMBUATAN PERABOT RUMAHTANGGA DARI KAYU DAN TENAGA YBDI

PEMBUAT PERABOT RUMAHTANGGA

Tukang mebel
Tukang mebel lainnya

OPRATOR MESIN PENGOLAH KAYU

Tukang pasang mesin pengolah kayu (umum)

Operator mesin pengolah kayu (umum)
Operator setel mesin pengolah kayu (umum)
Operator mesin gergaji presisi
Tukang bubut kayu
Operator setel mesin bubut kayu
Operator setel mesin Bentuk kayu
Operator setel mesin Cunkil kayu
Operator setel mesin Ketam kayu
Operator setel mesin Pahat kayu
Operator mesin Pengolah kayu lainnya

TENAGA PEMBUATAN PERABOT RMAHTANGGA DARI KAYU DAN TENAGA YBDI, YTDL

Tukang membuat badan kendaraan angkutan penumpang dari kayu
Tukang Membuat badan kendaraan angkutan barang dari kayu
Tukang Membuat ton kayu
Tukang Membuat pola dari kayu
Tukang Membuat model dari kayu
Tukang Ukir kayu
Tukang Pelitur
Tukang Penghalus mebel
Tukang Membuat pipa rokok
Tukang Ukir mebel
Tukang Pembuatan perabot rumahtangga dari kayu dan tenaga ybdi

TENAGA PEMOTONGAN DAN PENGUKIRAN KAYU

TUKANG PENGOLAH BATU
Tukang Potong batu
Tukang Pilih batu
Tukang Pola bentuk batu
Operator mesin pengasah batu
Tukang Potong batu untuk membuat huruf (tangan)
Tukang Ukir batu (tangan)
Tukang Ukir batu untuk membuat monument
Tukang Pemotongan dan pengukiran batu lainnya

PANDAI BESI, TENAGA PEMBUATAN PERKAKAS DAN OPERATOR MESIN PERKAKAS

PANDAI BESI, TUKANG TEMPA DAN OPERATOR MESIN PRES BARANG LOGAM

Pandai besi (umum)
Tukang tempa besi
Operator mesin tumbuk logam
Operator mesin pres barang logam
Pandai besi, tukang tempa besi, operator mesin pres tempa logam dan perkakas lainnya

PEMBUAT PERKAKAS DAN TEAGA YBDI

Tukang pembuat perkakas logam
Tukang pembuat alat mesin dan alat pengukur
Pola logam (peleburan)
Tukang menandai logam
Pembuat perkakas logam dan tenaga ybdi

OPERATOR PASANG MESIN PERKAKAS

Tukang pasang mesin pengolah logam (umum)
Operator mesin pengolah logam (umum)
Operator pasang mesin bubut
Operator pasang mesin Giling
Operator pasang mesin Ketam
Operator pasang mesin Bor
Operator pasang mesin Gurdi
Operator pasang mesin Gurinda presisi
Operator pasang mesin Asah
Operator pasang mesin Pengontrol angka
Operator pasang mesin Perkakas lainnya

OPERATOR MESIN PERKAKAS

Operator mesin perkakas (umum)
Operator mesin Bubut
Operator mesin Perkakas giling
Operator mesin Perkakas ketam
Operator mesin Bor
Operator mesin Gurdi
Operator mesin Gurinda presisi
Operator mesin Pengasah

Operator mesin Gergaji logam
Operator mesin Pemindah otomatis
Operator mesin Perkakas lainnya

TUKANG GURINDA, POLES DAN ASAH PERKAKAS

Operator mesin poles
Tukang perkakas mesin gurinda
Tukang asah instrument
Tukang asah gergaji
Tukang asah gigi silinder mesin carding tekstil
Tukang gurinda, poles dan asah perkakas lainnya

PANDAI BESI, TENAGA PEMBUATAN PERKAKAS DAN OPERATOR MESIN PERKAKAS YBDI

Tukang rakit senapan
Tukang membuat kunci
Tukang membuat alat pemintal logam
Tukang membuat bentuk logam (tangan)
Operator pres logam
Operator mesin pembengkok logam
Operator mesin potong logam
Pandai besi dan operator mesin perkakas lainnya

TENAGA PEMASANGAN DAN PERAKITAN MESIN DAN ALAT PRESISI (KECUALI LISTRIK)

TUKANG MEMASANG DAN MERAKIT MESIN

Tukang memasang mesin (umum)
Tukang memasang dan rakit mesin (umum)
Tukang memasang dan rakit mesin pembakaran internal (kecuali mesin kapal dan pesawat terbang)
Tukang memasang dan rakit mesin pesawat terbang
Tukang memasang dan rakit mesin kapal
Tukang memasang dan rakit mesin turbin
Tukang memasang dan rakit perkakas mesin pengerjaan logam
Tukang memasang dan rakit mesin pertambangan
Tukang memasang dan rakit mesin cetak
Tukang memasang rakit mesin tekstil
Tukang memasang dan rakit mesin pengerjaan kayu
Tukang memasang dan rakit mesin pertanian

Tukang memasang dan rakit mesin alat-alat besar
Tukang memasang dan rakit mesin kantor
Instalator mesin industry
Instalator dan montir mesin pendingin
Tukang setel dan rakit kerangka pesawat terbang
Tukang setel dan rakit mesin lainnya

MONTIR KENDARAAN BERMOTOR
Montir mobil
Montir truk
Montir sepeda motor
Montir kendaraan bermotor lainnya

MONTIR PESAWAT TERBANG
Montir mesin pesawat terbang (umum)
Montir servis mesin pesawat terbang
Montir mesin pesawat terbang lainnya

MONTIR MESIN, TENAGA PEMASANGAN DAN PERAKITAN MESIN SERTA ALAT PRESISI (KECUALI ALAT-ALAT LISTRIK) YTDL
Montir mesin (umum)
Montir Mesin uap
Montir Mesin diesel (kecuali kendaraan bermotor)
Montir Mesin turbin (kecuali turbin kapal dan pesawat terbang)
Montir Perkakas mesin pengerjaan logam
Montir Mesin pertambangan
Montir Mesin cetak
Montir Mesin tekstil
Montir Pengerjaan kayu
Montir Pertanian
Montir Mesin alat-alat besar
Montir Meson kantor
Montir Mesin industry
Tukang Reparasi sepeda
Tukang oli dan pelumas (kecuali mesin kapal)
Pemeriksa dan pengetes produksi mesin
Tukang setel dan pasang mesin dan alat presisi lainnya

TENAGA PEMASANGAN PESAWAT LISTRIK SERTA TENAGA PERLISTRIKAN DAN ELEKTRONIK YBDI

TUKANG MEMASANG MESIN DAN PERALATAN LISTRIK

Tukang memasang mesin dan peralatan listrik (umum)
Tukang memasang Generator dan motor listrik
Tukang memasang Alat pengubah arus listrik
Tukang memasang Alat pemindah dan pengontrol listrik
Tukang memasang Instrument listrik
Tukang memasang Elevator dan perlengkapannya
Tukang setel listrik lainnya

TUKANG MEMASANG PESAWAT DAN PERALATAN ELEKTRONIK

Tukang memasang Alat elektronik (umum)
Tukang memasang Alat elektronik (radio, televisi, peralatan radar)
Tukang memasang Alat elektronik (Perlengkapan kedokteran)
Tukang memasang Alat elektronik Computer dan perlengkapannya
Tukang memasang Alat elektronik (perlengkapan industry)
Tukang memasang System sinyal elektronik
Tukang setel alat elektronik lainnya

TUKANG MERAKIT PESAWAT LISTRIK DAN ELEKTRONIK

Tukang rakit peralatan listrik
Tukang rakit peralatan elektronik
Tukang gulung kumparan (mesin)
Tukang gulung kumparan (tangan)
Tukang rakit peralatan listrik dan elektronik lainnya

MONTIR PESAWAT RADIO DAN TELEVISI

Montir radio dan televisi
Montir radio dan televisi lainnya

INSTALATOR LISTRIK

Instalator listrik (umum)
Instalator Bangunan
Instalator Pesawat terbang

Instalator Kapal
Instalator Kendaraan
Instalator Listrik di studio dan pentas
Montir listrik untuk industry dan bangunan besar
Montir listrik
Instalator listrik lainnya

INSTALATOR PESAWAT TELEPON DAN TELEGRAP
Instalator pesawat trelepon dan telegrap
Montir telepon dan telegrap
Instalator pesawat telepon dan telegrap lainnya

INSTALATOR JARINGAN KABEL LISTRIK
Instalator jaringan listrik
Instalator jaringan Tenaga tarik listrik
Instalator jaringan Telepon dan telegrap
Instalator jaringan Listrik atas dan bawah tanah
Instalator jaringan Kabel listrik lainnya

TENAGA PEMASANGAN PESAWAT LISTRIK SERTA TENAGA PERLISTRIKAN DAN ELEKTRONIK YBDI, YTDL
Pemeriksa dan penguji hasil pemasangan alat listrik dan elektronik
Tenaga pemasangan pesawat listrik, serta tenaga perlistrikan dan elektronik lainnya

OPERATOR STASIUN PEMANCAR, ALAT AKUSTIK DAN PROYEKTOR FILM

OPERATOR STASIUN PEMANCAR
Operator stasiun pemancar radio dan televisi
Operator studio radio dan televisi
Operator stasiun pemancar lainnya

OPERATOR ALAT AKUSTIK DAN PROYEKTOR FILM
Operator alat perekam suara
Operator alat pengeras suara
Operator proyektor film
Operator alat akustik dan proyektor film lainnya

TUKANG PASANG PIPA, TUKANG LAS, TUKANG PEMBUATAN DAN PEMASANGAN PELAT LOGAM DAN BAHAN BANGUNAN DARI LOGAM

TUKANG PASANG PIPA

Tukang pasang pipa (umum)
Tukang pasang pipa
Tukang pasang pipa gas
Tukang pasang pipa Kapal
Tukang pasang pipa Pesawat terbang
Tukang pasang pipa lainnya

TUKANG LAS

Tukang las listrik dan gas (umum)
Tukang las dengan gas
Tukang las dengan pijar listrik (tangan)
Tukang las dengan pijar listrik (mesin)
Tukang las thermite
Tukang las resistansi
Tukang las dengan timah hitam
Tukang soldir logam kuningan
Tukang las potong pelat besi (tangan)
Tukang las potong pelat besi (mesin)
Tukang solder logam besi
Tukang las dan tukang las potong lainnya

TUKANG MEMBUAT BARANG DARI LOGA LEMPENGAN

Tukang membuat barang dari logam lembaran
Tukang Tanda logam lembaran
Tukang Membuat barang dari tembaga
Tukang Membuat barang dari timah
Tukang Membuat tangki
Tukang Ornament dari logam lembaran
Tukang Membuat karoseri kendaraan dari logam
Tukang Membuat karoseri pesawat terbang dari logam lembaran
Tukang Membuat barang dari logam lembaran lainnya

TUKANG MEMASANG BAHAN BANGUNAN DARI LOGAM

Tukang membuat tanda pada pilar logam
Tukang Membuat pilar logam (bengkel)

Tukang Memancang konstruksi baja
Tukang Rakit struktur logam (kapal)
Tukang Keling logam(tangan)
Tukang Keling logam (mesin)
Tukang Keling logam dengan alat pneumatic
Tukang Memancang bahan bangunan dari logam lainnya

TENAGA PEMBUATAN [ERHIASAN DAN BARANG LOGAM MULIA

TENAGA PEMBUATAN BARANG PERHIASAN DAN PASANG LOGAM MULIA

Tukang Membuat perhiasan logam mulia (umum)
Tukang Reparasi perhiasan logam mulia
Tukang Memotong da menggosok batu mulia
Tukang Pasang permata
Tukang Membuat perhiasan emas dan perak
Tukang Giling batang logam mulia
Tukang Membuat lembaran logam mulia
Tukang Ukir hiasan emas
Tukang Pembuat barang perhiasan logam mulia

TENAGA PEMINTALAN, PERTENUNAN, PENCELUPAN DAN TENAGA YBDI

OPERATOR MESIN DAN TUKANG MEMBUAT GELAS DAN TENAGA YBDI

Tukang Tiup gelas
Tukang Tiup gelas peralatan ilmiah
Operator mesin peniup gelas
Tukang Pembentuk gelas lensa
Operator mesin pres gelas
Operator mesin penarik gelas
Tukang Gulung gelas lembaran
Tukang Poles gelas lembaran
Operator pencucian gelas apung
Tukang Potong kaca
Tukang Potong kaca optic
Tukang Gurinda tepi kaca
Operator mesin pengasah kaca
Operator mesin penggosok kaca lensa
Tukang Membuat pipa gelas
Tukang Bentuk pipa gelas

Tukang Pembuatan, operator mesin dan tukang membuat barang dari gelas dan tenaga lain ybdi

OPERATOR MESIN DAN TUKANG MEMBUAT BARANG DARI KERAMIK DAN TANAH LIAT

Tukang Membuat keramik
Tukang Membuat model barang keramik dan porselin
Tukang Membuat cetakan barang keramik dan porselin
Tukang Membuat barang keramik dan porselin (tangan)
Operator mesin jig keramik dan porselin
Tukang Menuang keramik dan porselin (tangan)
Tukang Membuat batu bata dan ubin (tangan)
Tukang Pres keramik dan porselin (tangan)
Operator mesin pres keramik dan porselin
Operator mesin pres ekstruda tanah liat
Tukang Mencetak piringan abrasive
Operator mesin dan tukang membuat barang keramik dan tanah liat lainnya

TUKANG BAKAR BARANG DARI GELAS, KERAMIK, TANAH LIAT DAN BATU KAPUR

Tukang Tanur pembuatan barang gelas
Tukang Tanur pembakaran barang gelas
Tukang Bakar campuran barang gelas
Tukang Bakar barang keramik dan porselin untuk pengkilatan
Tukang Bakar batu bata dan genteng tanah liat
Tukang Membakar bbarang gelas dan keramik, tanah liat, batu kapur lainnya.

TUKANG UKIR DAN ETSA BARANG DARI GELAS

Tukang Ukir gelas
Tukang Etsa gelas
Tukang Ukir gelas dengan alat penyemprot pasir
Tukang Ukir gelas dan keramik lainnya

TUKANG LUKIS DAN CAT BARANG DARI GELAS DAN KERAMIK

Tukang Lukis gelas
Tukang Lukis keramik

Decorator keramik
Tukang Semprot keramik
Tukang Celup keramik
Tukang Lapis kaca dengan larutan perak
Tukang Lukis barang dari gelas dan keramik serta decorator lainnya

TENAGA PEMBUATAN BARANG DARI GELAS, KERAMIK DAN TENAGA YBDI

Operator mesin campur bahan gelas
Operator mesin campur tanah liat
Operator mesin pembuat campuran tanah liat
Tukang membuat lapisan kaca
Tukang campur bahan abrasive
Operator mesin pembuat gelas fiber
Tenaga pembuatan barang dari gelas, keramik dan tenaga lain ybdi, ytdl.

TENAGA PEMBUATAN BARANG DARI KARET DAN PLASTIK

OPERATOR MESIN DAN TUKANG MEMBUAT BARANG DARI KARET DAN PLASTIK (KECUALI MEMBUAT DAN VULKANISIR BAN)

Operator mesi penggiling karet
Operator mesin pembuat lembaran karet
Operator mesin ekstruda karet
Operator mesin pres pembentuk karet
Tukang rakit barang dari karet
Operator mesin cetak semprot barang plastic
Operator mesin pembentuk plastic timbul
Operator mesin ekstruda plastic
Tukang lapis plastic
Tukang rakit hasil produksi plastic
Tukang membuat barang-barang dari plastic
Operator mesin dan tukang membuat barang dari karet dan plastic lainnya (kecuali tenaga pembuatan ban dan tukang vulkanisir ban)

TUKANG MEMBUAT DAN VULKANISIR BAN

Tukang Membuat ban
Tukang Cetak ban
Tukang Vulkanisir ban
Tukang Membuat ban dan vulkanisir lainnya

TENAGA PEMBUATAN BARANG DARI KERTAS DAN KARTON

TUKANG MEMBUAT BARANG DARI KERTAS DAN KARTON

Tukang pembuat kotak karton (tangan)
Operator mesin Pembuat barang karton
Operator mesin Pres lipatan dan pemotongan karton
Operator mesin Pres karton
Operator mesin Pembuat amplop dan tas kertas
Operator mesin Pembuat tas kertas kaca
Operator mesin dan tukang pembuat barang dari kertas dan karton

TENAGA PENCETAKAN DAN TENAGA YBDI

TUKANG MEMASANG DAN MENYUSUN HURUF

Tukang cetak (umum)
Tukang opmak (tangan)
Operator mesin Linotype
Operator mesin Monotype
Operator mesin Pengatur huruf cetak
Pengatur make-up cetakan
Pengatur halaman cetakan
Operator mesin Pemasang huruf cetak dngan film
Tukang memasang dan menyusun huruf lainnya

OPERATOR MESIN CETAK

Operator mesin cetak pres silinder
Operator mesin cetak Pres pelat
Operator mesin cetak Rotary
Operator mesin cetak Offset
Operator mesin cetak Lithografi
Operator mesin cetak Rotogravir
Operator mesin cetak Kertas dinding
Operator mesin cetak lainnya

TUKANG MEMBUAT KLISE STEREOTYPE DAN ELEKTROTYPE

Tukang membuat klise Stereotype
Tukang membuat klise Electrotype
Tukang membuat klise Stereotype dan klise Electrotype lainnya

OPERATOR MESIN DAN TUKANG MEMBUAT GRAVIR CETAK (KECUALI DENGAN CARA FOTO)

Tukang ukir klise batu lithografis
Tukang ukir klise pelat logam dan alat penggulung (tangan)
Tukang ukir klise kayu, karet atau balok linoleum (tangan)
Operator mesin ukir penggulung cetakan dari logam
Operator mesin ukir pantograph
Pemindah pola batu lithograph
Tukang ukir etsa pada logam
Operator mesin dan tukang kir klise cetak lainnya (kecuali pengukir foto)

TUKANG MEMBUAT GRAVIR KLISE FOTO

Tukang ukir klise foto (umum)
Juru potret klise foto
Pengubah cetakan foto
Tukang reproduksi bahan cetakan foto
Pembuat etsa klise foto
Pengubah klise cetakan logam
Tukang ukir klise foto lainnya

TUKANG JILID BUKU DAN TENAGA YBDI

Tukang jilid buku (tangan)
Operator mesin jilid buku
Tukang cetak timbul pada buku (tangan)
Operator mesin cetak timbul pada buku
Tukang jilid buku dan tenaga lain ybdi

TUKANG CUCI FOTO

Tukang cuci film berwarna
Tukang cuci film hitam putih
Tukang cetak foto

Tukang memperbesarkan foto
Tukang cuci foto lainnya

TENAGA PENCETAKAN DAN TENAGA YBDI, YTDL
Tukang potong stensil untuk pencetakan denga layar sutera
Tukang cetak dengan saringan sutera
Tukang gambar pada balok ukiran
Tukang cetak tekstil
Tenaga pencetakan lain dan tenaga ybdi

TUKANG PENGECATAN
TUKANG CAT BANGUNAN
Tukang cat bangunan
Tukang cat kapal dan kerangka baja
Tukang cat bangunan lainnya

TUKANG CAT YTDL
Tukang cat dengan kuas (kecuali bangunan)
Tukang cat dengan semprot (kecuali bangunan)
Tukang cat dengaan celupan
Tukang cat huruf dan gambar lambing
Tukang cat mobil
Tukang cat lainnya

TENAGA MEMBUAT BARANG YBDI, YTDL

TUKANG MEMBUAT ALAT MUSIK DAN MENGATUR NADA
Tukang membuat alat msik besar
Tukang membuat Alat music tiup dari kayu
Tukang membuat Alat music tiup dari logam
Tukang membuat Akordion
Tukang membuat Organ
Tukang membuat Piano
Penyetel nada alat music
Tukang membuat Alat music dan penyetel nada lainnya

PENGRAJIN BARANG ANYAMAN DAN SIKAT
Tukang membuat Keranjang
Tukang membuat Sikat (tangan)

Tukang membuat Sapu (tangan)
Tukang membuat Perabot rumahtangga dari anyaman
Tukang membuat Barang anyaman dan sikat lainnya

TUKANG MEMBUAT BARANG DARI MINERAL BUKAN LOGAM
Tukang membuat Barang dari beton cor
Tukang membuat Semen asbes
Tukang membuat Beton cor untuk gedung
Tukang membuat Barang dari mineral bukan logam lainnya

TENAGA MEMBUAT BARAN LAIN DAN TENAGA YBDI
Pengawet kulit binatang
Tukang membuat Barang-barang dari linoleum
Tukang membuat Boneka dan mainan
Tukang membuat Stempel karet
Tukang membuat Lilin
Tukang membuat Kertas dan film fotografi
Pemeriksa mutu barang
Tenaga pembuat barang lain dan tenaga ybdi, ytdl

TUKANG BATU, TUKANG KAYU DAN TENAGA BANGUNAN LAIN
TUKANG BATU DAN PASANG UBIN
Tukang Batu (bangunan)
Tukang Batu (cerobong asap)
Tukang Pasang bata tahan api (tanur)
Tukang Tukang batu kali (bangunan)
Tukang Pasang marmer
Tukang Pasang ubin
Tukang Potong dan pasang mosaic
Tukang Aspal jalan
Tukang Batu dan tukang pasang ubin lainnya

TUKANG COR BETON DAN MEMBUAT TERASO
Tukang Cor beton bertulang (umum)
Tukang Buat dan pasang tutup beton
Tukang Pasang besi beton
Tukang Penghapus plester

Tukang Cor teraso
Tukang Cor beton dan teraso lainnya

TUKANG PASANG ATAP
Tukang Pasang genteng
Tukang Pasang aatap bahan sintetis
Tukang Pasang atap ter
Tukang Pasang atap logam
Tukang Pasang atap jerami dan ilalang
Tukang Pasang atap lainnya

TUKANG KAYU
Tukang Kayu (umum)
Tukang Kayu konstruksi bangunan
Tukang Konstruksi sambungan kayu
Tukang Kayu pentas dan studio
Tukang Kayu bangunan kapal
Tukang Rakit kayu kapal
Tukang Kayu perahu
Tukang Kayu kapal
Tukang Rakit kayu pesawat terbang
Tukang Kayu kusen
Tukang Pasang lantai kayu
Tukang Kayu lainnya

TUKANG PLESTER
Tukang Plester (umum)
Tukang Plester ornament
Tukang Plester semen
Tukang Plester serabut
Tukang Plester lainnya

TUKANG PASANG ISOLASI
Tukang Pasang isolasi Bangunan (tangan)
Tukang Pasang isolasi Bangunan (mesin)
Tukang Pasang isolasi Akustik
Tukang Pasang isolasi Pipa dan ketel
Tukang Pasang isolasi Mesin pendingin
Tukang Pasang isolasi lainnya

TUKANG PASANG KACA
Pelaksana bangunan
Tukang Bangunan
Tukang Merawat bangunan tinggi
Tukang Pasang kertas dinding
Tukang Pasang perancah
Tukang Bongkar bangunan
Tukang Gali tanah (pasangan pipa)
Tukang Gali tanah (sumur dan pondasi)
Pekerja bawah air
Tukang Susun ubin dekoratip interior
Tukang Pembersih bangunan bagian luar
Tukang Bangunan ytdl

OPERATR MESIN STASIONER DAN PERALATAN SEJENIS

OPERATOR MESIN PEMBANGKIT TENAGA LISTRIK
Operator mesin pembangkit listrik tenaga uap
Operator mesin pembangkit listrik tenaga Air
Operator mesin pembangkit listrik tenaga Disel
Operator mesin turbin (stasiun pembangkit tenaga)
Operator Pengatur arus tenaga listrik
Operator Pembagi arus tenaga listrik
Operator mesin pembangkit tenaga listrik lainnya

OPERATOR MESIN STASIONER DAN PERALATAN SEJENIS YTDL
Operator Mesin stasioner (umum)
Operator Kompresor udara
Operator Kompresor gas
Tukang api ketel uap
Operator Stasiun pompa
Operator Mesin penjernih air
Operator Mesin kompas
Operator Mesin pendingin
Operator Alat ventilasi dan instalasi pemanas
Operator Mesin stasioner dan mesin lainnya

OPERATOR MESIN PENGANGKAT DAN PEMINDAH BARANG SERTA TENAGA PELAYANAN BARANG MUATAN

PEKERJA KASAR PELABUHAN DAN PEKERJA ANGKAT BARANG MUATAN
Pekerja angkat barang di pelabuhan
Pekerja angkat barang di stasiun kereta api dan terminal kendaraan darat
Pekerja angkat barang di pelabuhan udara
Pekerja penyaluran muatan benda cair dan gas di kapal
Pekerja angkat barang di gudang perusahaan
Tukang kemas (tangan)
Operator mesin kemas
Operator Mesin pemasang label
Operator Pengepres karung
Pekerja kasar pelabuhan dan pekerja angkat barang lainnya

PEKERJA PEMASANG DAN PENYAMBUNG TALI KETEL MESIN PENDEK
Pekerja pemasang tali katrol pada alat kerek pemindah barang (umum)
Pekerja penyambung tali dan kabel (umum)
Pekerja pemasang Tali kabel pada alat Derek pemindah barang (konstruksi)
Pekerja pemasang Tali-temali kapal
Pekerja pemasang Tali-temali pesawat terbang
Pekerja pemasang Kabel pengeboran minyak dan gas bumi
Pekerja pemasang Kabel jembatan gantung
Pekerja pemasang dan penyambung tali kabel mesin Derek lainnya

OPERATOR MESIN DAN ALAT PENGANGKAT
Operator mesin derek jembatan dengan rel
Operator mesin derek Stasioner
Operator mesin derek Menara
Operator mesin derek
Operator mesin derek (konstruksi)
Operator mesin Lift (pertambangan)
Operator mesin derek Petugas aba-aba mesin lift (pertambangan)
Operator mesin derek Putar

Operator mesin derek Jembatan gantung
Operator mesin Derek dan alat pengangkat lainnya

OPERATOR MESIN ALAT-ALAT BESAR
Operator mesin penggali
Operator mesin Penggali parit
Operator mesin Bulldozer
Operator mesin Keruk
Operator mesin Pemancang tiang
Operator mesin Perata tanah
Operator mesin Giling jalan
Operator mesin Pengeras jalan beton
Operator mesin Pelapis ter jalan aspal
Operator Mobil Pengaduk beton
Operator Instalasi pengaduk beton
Operator Alat-alat besar lain ybdi

OPERATOR MESIN PENGANGKAT DAN PEMINDAH BARANG YTDL
Operator mesin Forklift
Operator Truk angkut pembuang tanah
Operator Truk angkut (pertambangan)
Operator Truk angkut kayu balok
Operator mesin Pengangkut dan pemingdah barang lainnya

PEKERJA DAN PENGEMUDI ANGKUTAN LAUT DAN DARAT
SERANG DAN KELASI KAPAL
Serang
Kelasi senior
Kelasi
Kelasi dan awak kapal lainnya

KELASI KAMAR MESIN KAPAL
Juru api ketel kapal
Juru minyak dan pelumas mesin kapal
Kelasi kamar mesin kapal lainnya

MASINIS DAN JURU API KERETA API

Masinis kereta api
Juru api kereta uap
Pembantu masinis kereta api listrik dan disel
Masinis kereta api (pertambangan)
Masinis dan juru api kereta api lainnya

PELAYAN REM, JURU SINYAL DAN JURU LANGSIR KERETA API
Juru rem kereta api barang
Juru sinyal kereta api
Juru langsir kereta api
Juru rem kereta api (pertambangan)

PENGEMUDI KENDARAAN BERMOTOR
Pengemudi Taxi
Pengemudi Bis
Pengemudi Truk dan kendaraan angkutan barang (lokal)
Pengemudi Truk dan kendaraan angkutan barang (antkot
Pengemudi Mobil ambulans
Pengemudi Mobil pemadam kebakaran
Pengemudi Sepeda motor
Pengemudi Kendaraan bermotor lainnya

KUSIR KERETA DENGAN TENAGA HEWAN
Kusir bendi atau gerobak (jalan umum)
Kusir kereta tambang
Kereta dengan tenaga hewan lainnya

PEKERJA ALAT ANGKUTAN YTDL
Pengawas galangan kapal
Penjaga mercusuar
Penjaga pintu lintas kereta api
Kenek sopir kendaraan umum
Pengemudi becak
Pekerja angkutan lainnya

TENAGA KERJA KASAR LAINNYA
PEKERJA KASAR YANG TIDAK DAPAT DIKLASIFIKASIKAN DI TEMPAT LAIN
Pekerja kasar