

Pertemuan 8

1. Ciri-ciri orang yang Menerima Diri :

- **Selalu bahagia** → menjadi bahagia adalah dengan apa dan siapa adanya diri anda
- **Mudah bergaul dengan orang lain** → selalu berfikir dan meyakini lingkungan dan orang lain juga menerima anda apa adanya
- **Tebuka untuk dicintai dan dipuji** → janganlah berfikir jelek atau negatif ketika menerima pujian tapi terimalah dengan perasaan enak
- **Mampu menjadi diri sendiri kita yang sejati** → kesejatan dan keunikan karena kemampuan akan menerima diri sendiri itu berarti kita tidak perlu memakai "topeng"
- **Mampu menerima diri sendiri seutuhnya saat ini** → menjadikan apa yang telah kita lakukan dan lalui sebagai sejarah, apa yang telah kita lakukan termasuk kesalahan-kesalahan merupakan pelajaran
- **Dapat menertawai diri sendiri dengan mudah** → , orang yang mampu menertawai diri sendiri akan menerima dan mengakui kelemahan dan kebodohnya
- **Mampu mengenali dan mengurus kebutuhan-kebutuhan diri sendiri** → kebutuhan fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual dapat kita kenali dengan dapat menerima diri kita sendiri,
- **Mampu menentukan nasib sendiri** → sudah menerima apa adanya hingga dapat mengambil petunjuk dari dalam dirinya sendiri bukan dari orang lain
- **Bisa berhubungan dengan kenyataan** → tidak membuang waktu dengan melamun karena kita berurusan dengan diri kita dan orang lain dengan apa adanya
- **Bersikap tegas** → tegas dalam menyatakan sesuatu merupakan perasaan tertantangan yang muncul akan keadaan yang menerima diri apa adanya dengan gembira serta adanya

Menolak Diri:

- **Sering Mengeritik orang lain** → dengan mengeritik merasa diri sendiri lebih baik
- **Sering mengeritik diri sendiri** → berharap pujian dari orang lain

2. Rendah diri

Ciri-ciri Rendah diri:

- Menuntut cinta dan kekaguman terlalu banyak dari orang lain.
- Gila kesempatan dan berharap terlalu banyak pada dirinya.
- Terlalu takut mengalami kekalahan dan kegagalan.
- Terlalu dihantui kesuksesan orang lain.
- Menghindari tanggungjawab dengan menyatakan telah gagal.
- Terlalu peka perasaan.

Cara mengatasinya adalah :

*Cara Negatif :

1. **Membangun mekanisme pertahanan** → Di sini si penderita rendah diri mau menutupi dirinya dengan selubung yang berkilau-kilau. Ia bicara besar, berlagak hebat, mengada-ada, membual tentang prestasi-prestasinya dalam banyak bidang, menunjukkan sikap berlebih-lebihan pada saat-saat yang tidak tepat.
2. **Mengundurkan diri dari lingkungan** → Si penderita minder itu bersembunyi, sambil berkhayal tentang kehebatan dirinya yang tak pernah terjadi. Ia melamun tapi tak berbuat sesuatu pun. Ia hidup dalam lamunan, di mana dia untuk sementara memperoleh kepuasan semu, namun jauh dari realitas dirinya yang sebenarnya.

*Cara Positif :

1. **Langsung bertindak mengatasi kekurangan** → dengan kompensasi berlebihan untuk mengatasi rendah diri. Dengan tekad dan keberanian, kita bisa memanfaatkan cacat-cacat atau kelemahan sebagai batu loncatan menuju sukses.
2. **Substitusi (tindakan pengganti)** → yaitu dengan mengganti kekurangan dalam satu bidang bisa juga diatasi dengan memupuk kelebihan di bidang lain.

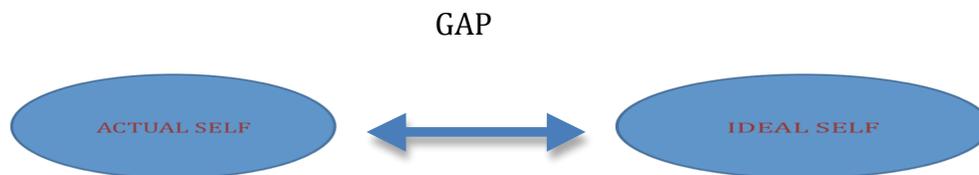
3. **Mau menerima kekurangan-kekurangan dan batas-batas kemampuan kita** → yaitu dengan menerima kekurangan dan batas-batas kemampuan kita sebagai sesuatu yang wajar. Ini tidak berarti bahwa kita tidak berbuat apa-apa. Kita tetap berusaha memahami kenapa kelemahan itu timbul, menyadarinya sebagai suatu kenyataan, dan berusaha menerimanya.
4. **Menyadari bahwa Tuhan menciptakan tiap-tiap manusia dengan selalu memberi keistimewaan tertentu** → dan keistimewaan itulah yang perlu kita sadari dan kembangkan.
5. **Mencatat dan mengingat-ingat sukses yang pernah dicapai**, → memulihkan pengharapan dan kepercayaan kita terhadap diri sendiri. Biar bagaimana pun, tidak pernah hidup seseorang itu terdiri dari kegagalan-kegagalan semata. Pasti ada saat-saat di mana seseorang pernah mencapai sesuatu yang tidak biasa, biar pun kecil.

Pertemuan 9

1. Self Esteem

- Pengertian : Self esteem adalah hasil penilaian diri kita sendiri
- Kita yang menilai, tapi kadang-kadang penilaian adalah hasil dari membandingkan dengan orang lain

2. Self Concept Theory



- Actual Self : Hasil pengenalan diri
- GAP :
 - semakin kecil gap antara actual self dan ideal self → tingkat kepuasan terhadap diri sendiri jadi lebih besar sehingga penilaian diri jadi lebih tinggi
 - semakin besar gap antara actual self dan ideal self → tingkat kepuasan terhadap diri sendiri jadi semakin kecil sehingga penilaian diri jadi rendah
- Ideal Self : Cita-cita/gambaran diri yang sempurna

Pertemuan 10

1. SMART system

SMART adalah singkatan dari kata-kata kunci untuk menetapkan tujuan

- Spesifik (Jelas apa yang ingin dicapai)
- Measureable (Dapat diukur)
- Attainable / Achievable (Mampu dikerjakan)
- Realistic / Relevance (Sesuai dengan kondisi saat ini)
- Time Bound (Ada jangka waktunya)

2. Faktor yang perlu diperhatikan

- Tingkat kebutuhan kita akan target yang ingin dicapai
- Tingkat emosional yang kita rasakan
- Keterdesakan / Urgensi ◊ Berhubungan dengan Realistic / Relevance.

3. Merencanakan pencapaian tujuan

- How to do that?
- What support do I need to do that?

4. Menemukan makna hidup melalui Logoterapi

- Creative Values → Nilai-nilai kreatif : kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban dengan sebaik-baiknya.
- Experiential Values → nilai-nilai penghayatan – ada hal-hal dalam hidup ini yg kita anggap hal yang sangat berharga.
- Attitudinal Values → nilai-nilai bersikap – ketika menghadapi penderitaan → mengembangkan sikap yang tepat terhadap kondisi yang sulit diubah.

Pertemuan 11

1. Frustrasi

FRUSTRASI = STRESS

- Definisi stress : situasi apa pun yang benar-benar mengancam atau dianggap mengancam kesejahteraan kita sehingga menuntut kemampuan kita untuk beradaptasi.
- Arti umum stress adalah kondisi yang menuntut kita untuk menyesuaikan diri.
- Kondisi frustrasi adalah salah satu jenis stress.

2. Stress

Jenis-jenis stress

- Frustrasi → ada hambatan yang ditemui dalam mencapai tujuan
- Konflik → harus memilih di antara 2 atau banyak opsi.
- Stress akibat perubahan → pindah sekolah, putus pacar, dll.
- Stress akibat tekanan
 - pressure to perform → deadline.
 - pressure to conform → “aturan tidak tertulis” ◊ pria mengalah pada wanita.

Reaksi emosional

Stress cenderung meningkatkan emosi-emosi yang tidak menyenangkan, seperti :

- Annoyance, anger, and rage (kesal – murka).
- Apprehension, anxiety, and fear (khawatir – takut)
- Dejection, sadness, and grief (sedih – berduka)
- Juga menimbulkan rasa bersalah, malu, cemburu, iri, dan jijik.

Bila berhasil mengatasi stress, emosi yang tidak menyenangkan akan berubah menjadi emosi menyenangkan yang kuat → bersyukur, senang, dan damai.

Dampak Stress

- Ketidakmampuan dalam melaksanakan pekerjaan
- Ketidakmampuan untuk berpikir
- Burnout → physical & emotional exhaustion
- Posttraumatic Stress Disorders → gangguan mental akibat peristiwa yg sangat “mengguncang”.
- Gangguan psikologis → insomnia (sleep disorders), sexual difficulties, depresi, schizophrenia, eating disorders, dll.
- Physical illness.

Reaksi Tubuh

- Alarm Reaction

- Adaptation/Resistance
- Exhaustion

Constructive Coping Tactics

- Appraisal-focused strategies
- Problem-focused strategies
- Emotional-focused strategies

Pertemuan 12

1. Konsep dasar Adversity Quotient!

Adversity Quotient (AQ)

- AQ = Penentu utama bagi kesuksesan mencapai puncak pendakian
- AQ memperlihatkan bagaimana seseorang merespon kesulitan serta perubahan-perubahan yang dihadapinya
- Orang ber-AQ tinggi mampu mengubah tantangan menjadi peluang untuk sukses
- Dalam kenyataannya, respon orang dalam menghadapi pendakian tidak sama. Ada yang langsung berhenti di awal pendakian (*Quitters*), ada yang berhenti dan tinggal di pertengahan pendakian (*Campers*), dan sebagian kecil yang terus bergerak menuju puncak pendakian (*Climbers*)
- Hanya yang memiliki AQ tinggi (ulet, gigih, tekun, tahan banting, tabah dan pantang menyerah) yang mampu menembus berbagai kesulitan, dan bergerak terus ke pendakian yang semakin tinggi

2. motivasi intrinsik dan ekstrinsik

- Motivasi ekstrinsik (dari luar diri) → lingkungan baik teman, keluarga atau masyarakat sekitarnya
- Motivasi intrinsik (dari dalam diri) → keinginan yang timbul atau niat untuk memberi dorongan/dukungan dalam melakukan sesuatu

Pertemuan 13

1. Pengertian Kreativitas

Merupakan kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru, baik berupa gagasan maupun karya nyata, baik dalam bentuk ciri-ciri aptitude (kemampuan berpikir kreatif) maupun non-aptitude (afektif), baik dalam karya baru maupun kombinasi dengan hal-hal yang sudah ada, yang semuanya itu relatif berbeda dengan apa yang telah ada sebelumnya.

2. Ciri-Ciri 5 ketrampilan yang kreatif & 5 ciri afektif

Kreatif (aptitude):

- 1) Keterampilan berpikir lancar
 - a. Definisi
 - Mencetuskan banyak gagasan, jawaban, penyelesaian masalah atau pertanyaan
 - Memberikan banyak cara atau saran untuk melakukan berbagai hal
 - Selalu memikirkan lebih dari satu jawaban
 - b. Perilaku
 - Mengajukan pertanyaan
 - Menjawab dengan sejumlah jawaban jika ada pertanyaan
 - Mempunyai banyak gagasan mengenai suatu masalah.
 - Bekerja lebih cepat
 - Dapat dengan cepat melihat kesalahan atau kekurangan pada suatu objek atau situasi
- 2) Keterampilan berpikir luwes (fleksibel)
 - a. Definisi

- Menghasilkan gagasan, jawaban atau pertanyaan yang bervariasi
 - Dapat melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda-beda
 - Mencari banyak alternatif atau arah yang berbeda-beda
 - Mampu mengubah cara pendekatan atau cara pemikiran
- b. Perilaku
- Memberikan macam-macam interpretasi terhadap suatu gambar, cerita atau masalah
 - Menerapkan suatu konsep atau asas dengan cara yang berbeda-beda
 - Jika diberi suatu masalah biasanya memikirkan macam-macam cara yang berbeda untuk memecahkannya
 - Mampu mengubah arah berpikir dalam membahas atau mendiskusikan situasi selalu mempunyai posisi yang berbeda atau bertentangan dari mayoritas kelompok
- 3) Keterampilan berpikir rasional
- a. Definisi
- Mampu melahirkan ungkapan yang baru dan unik
 - Memikirkan cara yang tidak lazim untuk mengungkapkan diri
 - Mampu membuat kombinasi yang tidak lazim dari bagian-bagian atau unsur-unsur
- b. Perilaku
- Memikirkan masalah-masalah atau hal-hal yang tidak pernah terpikirkan oleh orang lain
 - Mempertanyakan cara-cara lama dan berusaha memikirkan cara-cara yang baru
 - Memiliki cara berpikikir lain daripada yang lain
 - Lebih senang mensistesis daripada menganalisa situasi
 - Memilih a-simetri dalam menggambarkan atau membuat desain
- 4) Keterampilan memperinci atau mengelaborasi
- a. Definisi
- Mampu memperkaya dan mengembangkan suatu gagasan atau produk
 - Menambahkan atau memperinci detil-detil dari suatu objek, gagasan atau situasi sehingga lebih menarik
- b. Perilaku
- Mencari arti yang lebih mendalam terhadap jawaban atau pemecahan masalah dengan melakukan langkah-langkah yang terperinci
 - Mengembangkan atau memperkaya gagasan orang lain
 - Mencoba menguji detil-detil untuk melihat arah yang akan ditempuh
 - Mempunyai rasa keindahan yang kuat sehingga tidak puas dengan penampilan yang kosong atau sederhana
 - Menambahkan garis-garis atau warna-warna dan detil-detil terhadap gambarnya sendiri atau orang lain
- 5) Keterampilan menilai (mengevaluasi)
- a. Definisi
- Menentukan patokan penilaian sendiri dan menentukan apakah suatu pertanyaan benar, suatu rencana sehat atau suatu tindakan bijaksana
 - Mampu mengambil keputusan terhadap situasi yang terbuka
 - Tidak hanya mencetuskan gagasan tetapi juga melaksanakannya
- b. Perilaku
- Memberikan pertimbangan atas dasar sudut pandangnya sendiri
 - Menganalisis masalah atau penyelesaian secara kritis dengan selalu menanyakan “mengapa?”
 - Mempunyai alasan yang dapat dipertanggungjawabkan untuk mencapai suatu keputusan
 - Pada waktu tertentu tidak menghasilkan gagasan tetapi menjadi peneliti atau penilai yang kritis
 - Merancang suatu rencana kerja dari gagasan-gagasan yang tercetus

Afektif (Non-aptitude):

- 1) Rasa ingin tahu
- a. Definisi
- Selalu terdorong untuk mengetahui lebih banyak
 - Mengajukan banyak pertanyaan

- Selalu memperhatikan orang, objek dan situasi
 - Peka dalam pengamatan dan ingin mengetahui
- b. Perilaku
- Mempertanyakan segala sesuatu
 - Tidak membutuhkan dorongan untuk menjajaki atau mencoba sesuatu yang belum dikenal
 - Tidak takut menjajaki bidang-bidang baru
 - Ingin mengamati perubahan-perubahan dari hal-hal atau kejadian
 - Ingin bereksperimen dengan benda-benda mekanik
 - Menggunakan semua panca inderanya untuk mengenal
- 2) Bersifat imajinatif
- a. Definisi
- Mampu memperagakan atau membayangkan hal-hal yang belum pernah terjadi
 - Menggunakan khayalan tetapi mengetahui perbedaan antara khayalan dan kenyataan
- b. Perilaku
- Memikirkan bagaimana jika melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan orang lain
 - Meramalkan apa yang akan dikatakan dan dilakukan orang lain
 - Mempunyai firasat tentang sesuatu yang belum terjadi
 - Melihat hal-hal dalam suatu gambar yang tidak pernah dilihat orang lain
 - Membuat cerita tentang tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi atau kejadian yang belum pernah dialami
- 3) Merasa tertantang oleh kemajuan
- a. Definisi
- Terdorong untuk mengatasi masalah yang sulit
 - Merasa tertantang oleh situasi rumit
 - Lebih tertarik pada tugas-tugas yang sulit
- b. Perilaku
- Menggunakan gagasan atau masalah-masalah yang sulit
 - Tertantang oleh situasi yang tidak dapat diramalkan keadaannya
 - Berusaha untuk terus menerus agar berhasil
 - Tidak cenderung mencari jalan terlampau
 - Mencari jawaban-jawaban yang lebih sulit daripada menerima yang mudah, dan senang menjajaki jalan yang lebih rumit
 - Melibatkan diri dalam tugas-tugas yang majemuk
 - Mencari penyelesaian tanpa bantuan orang lain
- 4) Sifat berani mengambil resiko
- a. Definisi
- Berani memberikan jawaban meskipun belum tentu benar
 - Tidak takut gagal atau mendapat kritik
 - Tidak menjaadi ragu-ragu karena ketidakjelasan, hal-hal yang tidak konvensional atau kurang berstruktur
- b. Perilaku
- Berani mempertahankan gagasannya atau pendapatnya walaupun mendapat tantangan atau kritik
 - Bersedia mengakui kesalahan-kesalahannya
 - Berani menerima tugas yang sulit meskipun ada kemungkinan gagal
 - Berani mengemukakan pertanyaan atau mengajukan masalah yang tidak dikemukakan orang lain
 - Tidak mudah dipengaruhi orang lain
 - Melakukan hal-hal yang diyakini meskipun tidak disetujui sebagian orang
- 5) Sifat menghargai
- a. Definisi
- Dapat menghargai bimbingan dan pengarahan dalam hidup
 - Menghargai kemampuan dan bakat-bakat sendiri yang sedang berkembang
- b. Perilaku
- Menghargai hak-hak sendiri dan orang lain
 - Menghargai diri sendiri dan prestasi diri
 - Menghargai makna orang lain
 - Menghargai kebebasan tetapi tahu bahwa kebebasan menuntut tanggung jawab
 - Tahu apa yang betul-betul penting dalam hidup
 - Menghargai kesempatan-kesempatan yang diberikan dan senang menerima penghargaan