

***EFEKTIVITAS PELATIHAN AMT (ACHIEVEMENT  
MOTIVATION TRAINING) DENGAN PENDEKATAN  
SPIRITUAL TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI  
MAHASISWA TINGKAT AWAL DALAM PENYESUAIAN  
AKADEMIK***



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

**Disusun Oleh  
Yuyun Vina Yulia  
NIM 05710030**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
YOGYAKARTA**

**2010**



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

### NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada  
Yth Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum. Wr. Wb.*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap naskah skripsi saudara:

Nama : Yuyun Vina Yulia  
NIM : 05710030  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Efektivitas Pelatihan AMT (*Achievement Motivation Training*) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam sidang munaqasah guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

*Wassalamualaikum. Wr. Wb.*

Yogyakarta, 26 Januari 2010

Pembimbing

Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si.

NIP. 19750514 200501 2004



**PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/1051/2010

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIFITAS PELATIHAN AMT (ACHIEVEMENT  
MOTIVATION TRAINING) DENGAN  
PENDEKATAN SPIRITUAL TERHADAP  
PENINGKATAN EFIKASI DIRI MAHASISWA  
TINGKAT AWAL DALAM PENYESUAIAN  
AKADEMIK

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

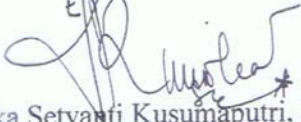
Nama : Yuyun Vina Yulia  
NIM : 05710030

Telah dimunaqosyahkan pada : Selasa, tanggal: 2 Februari 2010  
dengan nilai : A


Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

**PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :**

Ketua Sidang  
(Pembimbing)

  
Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si.  
NIP: 19750514 200501 2004


Penguji I

  
Benny Herlena, M.Si  
NIP. 19751124 200604 1 002

Penguji II

  
Satih Saidiyah, Dipl.Psi, M.Si  
NIP. 19760805 200501 2 003

Yogyakarta, 2 Februari 2010  
UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
D E K A N

  
Dra. Hj. Susilaningih, MA  
NIP. 19471127 196608 2 001

## MOTTO

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي (رواه الشيخان والترمذی عن ابی

هريرة)

*“Sesungguhnya Aku sesuai dengan persangkaan hambaKu kepadaKu...”*

(HR. AsySyaihani dan Turmudzi dari Abu Hurairah RA.)

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

*“...Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, hingga mereka itu  
mengubah keadaan diri mereka sendiri...”*

(QS. Ar-Ra'd:11)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya indah yang sederhana ini kupersembahkan kepada:*

*Almamaterku Tercinta...  
Prodi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Yogyakarta*

*Semoga bermanfaat...*

*Dan kudededikasikan Untuk..*

- *Kedua Orang tuaku tercinta, Ibu dan Bapak, Semoga karyaku ini menjadi kebanggaan tersendiri bagi kalian berdua Mom, Dad. I Will Always Try to Give U My Best.. ^ ^,*
- *Ketiga jagoanku tersayang, Angga, Megi, dan Arif. Thank U for all ur prayers and many supports that have been giving to me brothers..I wish I can always be ur inspiration honey..Luv u so all.. ^ ^,*
- *Guru-guruku di manapun kalian berada, terimakasih sudah mendidik, membimbing dan menginspirasi sepanjang hidup ini, semoga karya sederhana ini dapat menjadi prestasi keberhasilanku yang membanggakan bagi kalian.*
- *Teman-teman psikologi UIN 2005 semoga dapat menjadi inspirasi dan motivasi bagi teman-teman. Jia-You...Semangat!!! ^ ^,*
- *Sahabat-sahabat terbaikku, yang senantiasa menghibur, memotivasi dan mendampingiku selama ini. Terimakasih ya Aa, jeng Resna, Luluk, Ncob, Emak, KeKet (Katrin), Heni dan semuanya. Terimakasih atas segala doa tulus nan indah yang kalian panjatkan untukku, semoga ini menjadi salah satu jawaban dari doa-doa kalian. Kalian adalah anugerah terindah yang pernah kumiliki..LUV U GUYSS.. ^ ^,*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang efektivitas pelatihan *Achievement Motivation Training* dalam meningkatkan efikasi diri terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat awal di UIN Sunan Kalijaga Uogyakarta. Penulis sangat sadar bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan pihak lain. Oleh karena itu penulis sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Ibu Dra. Hj. Susilaningih, M.A beserta para Pembantu Dekan.
2. Ketua Program Studi Psikologi, Ibu Erika Setyanti Kusuma Putri, S.Psi, M.Si dan Sekprodi Ibu Rachmi Diana, S.Psi., Psi., M.A.
3. Erika Setyanti Kusuma Putri, S.Psi, M.Si selaku Pembimbing yang tanpa bantuan beliau, maka penulis tidak akan menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar. *Tararengkyu mam...^*
4. Penasehat Akademik, Ibu Pihasnawati, S.Psi, Psi yang selalu membimbing penulis selama menjadi mahasiswa. *Terimakasihku untukmu bunda..^*
5. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan adik-adikku mahasiswa psikologi 2008 yang tulus menyempatkan diri membantu penulis menyelesaikan proses ini. *Semoga selalu diberikan kemudahan dan kelancaran di setiap usaha kalian ya say...^*
6. Kedua orang tua, ibu dan bapak terima kasih atas segala usaha yang ibu dan bapak lakukan demi mencukupi segala kebutuhanku, baik materi maupun nonmateri. Semoga Allah menurunkan segala rahmat, ampunan dan surga-

Nya untuk ibu dan bapak di sini (dunia) dan di sana nanti (akhirat), Amin Allahuma Amin..^

7. Terima kasih kepada adik-adikku, yang selalu ikhlas mengalah karena harus mendahulukan kepentingan mbaknya ini. Air mata rindu untuk kalian selalu membasahi pipiku. Semoga kalian selalu dapat belajar dariku, baik dari keberhasilan maupun kegagalanku. *Always be better dear...^*
8. Terimakasih kepada sahabat-sahabatku, “ibu-ibu rumpi”, yang selalu berhasil menghiburku dan memberikan inspirasi serta motivasi yang luar biasa. *Yeah U go girls...please always be like that..^*
9. Semua teman-teman Prodi Psikologi angkatan 2005, spesial untuk teman-teman yang sudah banyak membantu penulis berproses menyelesaikan karya indah ini. Terimakasih Ncob, Nafi, Jeng Resna, dan Aa. Biarkan Allah yang memberikan balasan baik kepada kalian, karena hanya Dia-lah yang mampu memberikan balasan terbaik untuk kalian. *Love you so guys..I know U'll always be there for me..^*
10. Terimakasih mas Adib, mas Hanif, pak Kamto dan staf Tata Usaha yang sudah memberikan banyak bantuan dan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan karya berharga ini. *Hatur nuhun sangat bapak-bapak dan ibu-ibu...^*
11. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Terima kasih semuanya. *Jazakumullah ahsanal jaza'*. Semoga Allah menganugerahkan istiqamah dan khusnul khatimah kepadaku dan kalian. Amin.

Yogyakarta, 15 Januari 2010

Penyusun,

Yuyun Vina Yulia



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Keaslian Penelitian.....	8
C. Permasalahan Penelitian.....	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Efikasi Diri.....	15
1. Pengertian Efikasi Diri.....	15

2.	Komponen-Komponen Efikasi Diri.....	21
3.	Dimensi-Dimensi Efikasi Diri.....	22
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	23
5.	Dinamika Efikasi Diri.....	27
6.	Manfaat Efikasi Diri.....	30
B.	AMT ( <i>Achievement Motivation Training</i> ).....	31
1.	Pengertian AMT ( <i>Achievement Motivation Training</i> ).....	31
2.	Program AMT ( <i>Achievement Motivation Training</i> ).....	33
3.	Pendekatan Dalam AMT ( <i>Achievement Motivation Training</i> ).....	38
4.	Pendekatan Spiritual dalam AMT.....	44
C.	Pengaruh AMT ( <i>Achievement Motivation Training</i> ) Terhadap Peningkatan Efikasi Diri.....	49
D.	Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....		54
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	54
B.	Definisi Operasional.....	54
C.	Subjek Penelitian.....	58
D.	Rancangan Eksperimen.....	61
E.	Metode Pengumpulan Data.....	64
F.	Validitas dan Reliabilitas.....	66
1.	Validitas.....	66
2.	Reliabilitas.....	68
G.	Metode Analisis Data.....	69

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	72
A. Orientasi Kanchah.....	72
B. Persiapan Penelitian.....	74
1. Penyusunan Modul.....	74
2. Persiapan Pelatih.....	75
3. Uji Coba Alat Ukur.....	75
4. Pembuatan Norma.....	77
C. Pelaksanaan Penelitian.....	78
1. Seleksi Subjek.....	78
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	79
3. Pengambilan Data <i>Post-Tes</i> .....	80
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	80
E. Pembahasan.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	97

## DAFTAR GAMBAR

Gambar-1. Hubungan Antara Keyakinan Efikasi Diri Dengan Pengharapan Hasil.....	18
Gambar-2. Hubungan Antara Aspek Dan Konsekuensi Terhadap Pengharapan Hasil.....	20
Gambar-3. Dinamika Efikasi Diri.....	28
Gambar-4. Model Belajar Pengalaman dari Lewin.....	39
Gambar-5. Siklus Belajar Efektif dari Boyett dan Boyett (1998).....	40
Gambar-6. Dinamika AMT dengan Pendekatan Spiritual.....	44
Gambar-7. Diagram Pengaruh AMT Terhadap Peningkatan Efikasi Diri.....	52
Gambar-8. Mekanisme Pengambilan Sampel dan Pembagiannya Ke dalam Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	60
Gambar-9. Rancangan Eksperimen.....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel-1. Materi Pelatihan AMT ( <i>Achievement Motivation Training</i> ).....	55
Tabel-2. Jadwal Pelatihan AMT.....	62
Tabel-3. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri.....	65
Tabel-4. Pedoman Skoring Skala Efikasi Diri.....	66
Tabel-5. Kaidah Uji Hipotesis dengan t-test.....	70
Tabel-6. Nomor Aitem Sahih dan Nomor Aitem Gugur Skala Efikasi Diri.....	75
Tabel-7. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba.....	77
Tabel-8. Pedoman Kategorisasi Subjek.....	78
Tabel-9. Hasil Uji Normalitas Sebaran Skor Kedua Kelompok.....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran-1: Modul Pelatihan AMT.....	97
Lampiran-2: Skala Uji Coba.....	98
Lampiran-3: Skala Tes.....	99
Lampiran-4: Tabulasi Data Uji Coba Skala.....	100
Lampiran-5: Data SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas.....	101
Lampiran-6: Tabulasi Data Post-Tes.....	102
Lampiran-7: Uji Asumsi.....	103
Lampiran-8: Uji Hipotesis.....	104
Lampiran-9: Diagram Kategorik Subjek.....	105
Lampiran-10: Surat Izin Penelitian.....	106

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the training effectiveness of AMT (Achievement Motivation Training) with a spiritual approach to improving first graduated student's self-efficacy in the academic adjustment in college. Because as a first graduated student, individuals are required to be able quickly to adjust to new learning and social environment. Failure is often caused by an individual's perception of their ability (self efficacy). Therefore, given the intervention in the form of AMT training to help individuals improve their self efficacy.*

*Subjects in this study were students Prodi Psychology Faculty of Social Sciences and Humanities of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta force in 2008. The sample in this study is consist of 20 subjects. Ten subjects in the experimental group and ten subjects as control group. This study used experimental method with two independent group design. Data analysis techniques used to analyze the research data is independent sample t-test.*

*The results of data analysis conducted between the post-test experimental group and control group showed a difference index  $t = 3.304$  with a significance level of  $p = 0.004$ . This indicates that there are differences in self-efficacy between experimental groups and control groups after being given treatment was highly significant. The average score of the experimental group after treatment was better than the average score of the control group ( $70.5 > 57.3$ ). Distribution subject kategorik of experimental group after treatment was also better than before treatment. So the conclusion of this research is AMT (Achievement Motivation Training) with a spiritual approach proved effective for improving first graduated student's self-efficacy of academic adjustment. So that hypothesis can be accepted.*

*Keywords: Self efficacy, AMT (Achievement Motivation Training).*

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) dengan pendekatan spiritual terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa tingkat awal dalam penyesuaian akademik di perguruan tinggi. Sebab sebagai mahasiswa baru, individu dituntut untuk dapat cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan sosial baru. Kegagalan yang sering dialami individu disebabkan oleh persepsi individu terhadap kemampuan dirinya (efikasi diri). Oleh sebab itu diberikan intervensi berupa pelatihan AMT untuk membantu individu meningkatkan efikasi diri mereka.*

*Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2008. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 subjek. Sepuluh subjek sebagai kelompok eksperimen dan sepuluh subjek sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen two independent group design. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian adalah teknik Uji-t Beda Mean.*

*Hasil analisis data yang dilakukan antara post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan indeks perbedaan  $t = 3,304$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,004$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efikasi diri yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Rerata skor kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan lebih baik daripada rerata skor kelompok kontrol ( $70,5 > 57,3$ ). Sebaran kategorik subjek kelompok eksperimen setelah perlakuan juga lebih baik daripada sebelum perlakuan. Jadi kesimpulan dari penelitian ini adalah AMT (Achievement Motivation Training) dengan pendekatan spiritual terbukti efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa tingkat awal dalam penyesuaian akademik. Sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.*

*Kata Kunci: Efikasi Diri, AMT (Achievement Motivation Training).*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Dalam dunia pendidikan saat ini, terutama dunia perkuliahan, individu dituntut untuk dapat bersaing dalam memperebutkan kursi di universitas. Dalam kondisi ini kompetensi mereka dipertanyakan, apakah mereka mampu memenangkan persaingan dan merebut salah satu kursi tersebut atau tidak. Tidak cukup berhenti di situ, setelah mereka mampu menembus persaingan tersebut dan duduk di bangku kuliah, mereka pun dituntut untuk dapat segera menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar dapat bertahan dalam dunia perkuliahan tersebut, sebab dunia kampus sangatlah berbeda dengan dunia sekolah, tidak hanya dalam hal akademik, namun dalam kehidupan sosial pun berbeda (Musyafik, 2005). Dalam hal ini sebagai mahasiswa, mereka dituntut untuk dapat lebih mandiri dan lebih '*tahan banting*', sebab hampir semua bentuk pekerjaan harus mereka kerjakan sendiri dan dituntut untuk bertanggungjawab secara pribadi atas pekerjaan mereka tersebut. Mereka juga tidak dapat mengandalkan dosen untuk memperoleh materi-materi perkuliahan, karena dosen hanya berperan sebagai fasilitator, bukan narasumber, sehingga mereka dituntut untuk dapat lebih proaktif. Mereka harus dapat cepat beradaptasi dengan kondisi tersebut.

Menurut Chauhan (dalam Musyafik, 2005) manusia memiliki kapasitas untuk beradaptasi terhadap situasi-situasi baru dan tekanan-tekanan sosialnya.

Kegagalan yang banyak dialami mahasiswa biasa terjadi sebagai akibat dari sikap mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri dalam menghadapi tugas-tugas yang dibebankan kepadanya atau dalam berinteraksi dengan orang lain. Keyakinan mahasiswa akan kemampuannya tersebut disebut Bandura (1977) sebagai efikasi diri (*self-efficacy*).

Bandura (1977) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri ini tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya, melainkan berhubungan dengan keyakinan yang dimiliki individu atas kemampuan dirinya. Istilah efikasi diri (*self-efficacy*) sebenarnya adalah persepsi efikasi diri (*perceived self-efficacy*), yaitu individu mempersepsikan sejauh mana individu memiliki kemampuan, potensi, dan kecenderungan yang ada pada dirinya untuk melakukan suatu tindakan dalam situasi tertentu (kompetensi). Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih terarah dan dapat mengontrol lingkungan sekitarnya sehingga dapat menampilkan perilaku-perilaku tertentu sesuai dengan harapannya.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri menjadi hal penting sebab efikasi diri merefleksikan kepercayaan seseorang bahwa orang tersebut mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Menurut Wood dan Bandura (dalam Musyafik, 2005), setidaknya terdapat tiga pengaruh efikasi bagi diri seseorang, yaitu (1) Tingkat kesehatan psikologis dan kinerjanya, (2) Tingkat motivasi, (3) Kemampuannya dalam menghadapi stres.

Selain ketiga manfaat di atas, banyak penelitian yang telah membuktikan pengaruh atau peranan efikasi diri terhadap perilaku individu, di antaranya Bandura dan Schunk sendiri (dalam Musyafik, 2005) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi individu mengenai efikasi dirinya terhadap prestasi belajar matematika. Semakin tinggi efikasi dirinya maka semakin cepat murid menyelesaikan soal yang sulit. Selain itu penelitian Warsito (2004) juga menyatakan bahwa *self-efficacy* secara signifikan memberikan peran penting dalam rangka penyesuaian akademik dan prestasi akademik mahasiswa. Serta penelitian Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri secara signifikan mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang dihadapi, namun mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi secara aktif akan melakukan penyelesaian tugas atau pekerjaan secepat mungkin.

Berdasarkan kenyataan-kenyataan di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah salah satu faktor dalam diri yang mempengaruhi berbagai perilaku seperti penyesuaian akademik dan prestasi akademik seseorang di samping masih banyak faktor lain, misalnya intelegensi, asertivitas, harga diri, kepercayaan diri, dan lain-lain. Oleh sebab itu efikasi diri sangat penting bagi seseorang sebab efikasi diri yang kuat akan mendorong seseorang berusaha keras dan optimis memperoleh hasil positif yaitu keberhasilan. Sebab keyakinan terhadap efikasi diri tersebut menentukan jenis perilaku dan seberapa usaha yang akan dicurahkan dalam mengatasi persoalan atau penyelesaian tugas dan seberapa

lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak diinginkan (Bandura, 1977). Kuat lemahnya keyakinan tentang afektivitas kemampuan ini sangat menentukan usaha individu untuk mencoba mengatasi situasi yang sulit. Bila individu mempunyai keyakinan akan kemampuan yang lemah dan ketika individu dihadapkan pada situasi yang sulit maka usaha untuk mengatasinya akan mengendur atau bahkan dihentikan. Sebaliknya bila individu memiliki keyakinan akan kemampuannya kuat dan ketika dihadapkan pada situasi yang sulit maka usaha untuk mengatasinya lebih besar (Rachmawati, 1999).

Seorang mahasiswa idealnya harus dapat menyesuaikan diri dengan kemajuan berbagai bidang dan kompleksitas suasana akademik di perguruan tinggi (Musyafik, 2005). Penyesuaian diri di sini diartikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam menggunakan sikap dan pikiran dengan baik dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi (Jufri, 1999). Sehingga penyesuaian akademik dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kemampuan mahasiswa dalam menggunakan sikap dan pikirannya dengan baik ketika menghadapi masalah-masalah yang muncul dalam proses pencapaian prestasi akademik. Keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap bidang akademiknya ditandai dengan prestasi akademik yaitu nilai IPK yang diperoleh (Warsito, 2004).

Data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara dengan pihak tata usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora diperoleh hasil bahwa pada semester pertama 2008/2009, dari 133 mahasiswa hanya sekitar 25% mahasiswa yang dapat memperoleh IP lebih dari 3,00, dan sisanya di bawah 3,00. Setelah dikonfirmasi

ke beberapa mahasiswa, ternyata mereka mengakui bahwa materi perkuliahan cukup sulit bagi mereka, terlalu banyak materi yang harus mereka terima dari setiap dosen namun itupun hanya dasar-dasarnya saja. Mereka mengeluh ketika harus melengkapi materi perkuliahan sendiri. Selain itu mereka sering mengeluhkan beratnya tugas-tugas yang dibebankan pada mereka. Serta beberapa mahasiswa juga mengeluhkan bahwa mereka merasa lemah di beberapa mata kuliah dan kurang dapat menerima cara belajar yang diterapkan beberapa dosen sehingga mereka merasa kurang yakin akan dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. Berikut hasil petikan wawancara tersebut

*“...Kecil e mbak, banyak matakuliah yang susah, butuh pemahaman tinggi jadinya kadang ga sampe, kayak Statistik, Psikologi Umum, Psikologi Perkembangan, istilah yang dipake kebanyakan bahasa inggris kita ga ngerti, udah harus tau artinya memahami maksudnya terus dihafalin. Haaaah capek deh. Materinya buanyak meneh, satu kali pertemuan satu materi padahal yang kemarin juga belum ngerti. Tiap minggu pasti ada tugas, buat makalah, PR, mesti ke warnet lagi. Mana buku referensi per matakuliah tu banyak mbak, jadi bingung mau pake yang mana... belum lagi nanti ada praktikum ya mbak? Kayak apa toh praktikumnya mbak? Susah gak?...”*

Selain itu, beberapa mahasiswa cenderung menghindari ketika dihadapkan dengan situasi yang menurut mereka sulit, seperti ketika harus menyelesaikan tugas kelompok, beberapa memilih untuk mendapatkan tugas mengetik saja, atau mencarikan referensi saja, dan yang penting hadir ketika ada pertemuan. Ketika bertemu dengan materi perkuliahan yang sulit, atau tidak menarik, mereka juga cenderung menghindarinya dengan membolos atau menelatkan diri. Mereka juga terlihat cenderung mudah menyerah ketika menemui hambatan dalam usaha yang sedang dilakukan, seperti ketika kurang

paham dengan tugas yang diberikan dan tidak mengerti apa yang dimaksudkan oleh dosen, beberapa dari mereka tidak berusaha mencari tahu lebih jauh mengenai tugas itu, mereka beranggapan bahwa yang penting membuat tugas. Kemudian ada juga yang cenderung menyalahkan kemampuan diri yang kurang ketika menghadapi kegagalan.

Dari data-data yang diperoleh peneliti tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat indikasi rendahnya efikasi diri dalam penyesuaian akademik pada beberapa mahasiswa prodi psikologi tingkat awal. Sebab menurut Jufri (1999), kita dapat melihat tinggi rendahnya efikasi diri seorang mahasiswa melalui IPK. Padahal sebagai mahasiswa, mereka dianggap sebagai manusia dewasa yang lebih kritis dan lebih mandiri, dapat menentukan langkah-langkah yang harus dilakukan ketika menghadapi hambatan (Zaini, Munthe, dan Aryani, 2002). Sehingga diharapkan juga mahasiswa mampu menentukan strategi untuk memanipulasi keadaan-keadaan yang dapat membuat mereka yakin mampu menyesuaikan diri dengan baik. Sebab menurut Bandura (Musyafik, 2005), keyakinan tentang kemampuan diri itu dapat ditingkatkan dengan memanipulasi sumber-sumber efikasi diri. Oleh sebab itu perlu adanya upaya intervensi psikologis untuk menumbuhkan efikasi diri individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Intervensi psikologis yang diberikan dalam penelitian ini adalah kegiatan pelatihan AMT (*Achievement Motivation Training*). AMT adalah suatu pelatihan yang berorientasi pada peningkatan motivasi untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditentukan individu berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Dalam pelatihan AMT ini peserta diajak untuk lebih mengenal diri melalui evaluasi diri

sendiri, evaluasi diri berdasarkan penilaian orang lain, menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai, dan menentukan strategi dan target capaian berdasarkan kemampuan diri yang diperoleh dari hasil evaluasi diri (Koentjoro, 1990 dalam Rachmawati, 1999). *Achievement Motivation Training* pada dasarnya merupakan pelatihan yang menggunakan pendekatan belajar melalui pengalaman atau *experience learning* (Rachmawati, 1999).

Dipilihnya AMT sebagai intervensi psikologis terhadap peningkatan efikasi diri adalah karena faktor-faktor efikasi diri seperti tingkat kesulitan tugas, insentif eksternal, status sosial individu, dan informasi tentang kemampuan diri dapat diperoleh dalam pelatihan ini, sebab dalam pelatihan ini individu akan diajak mengevaluasi diri dan menggali potensi-potensi diri sehingga dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri. Selain itu individu juga diajak menentukan tujuan-tujuan yang berarti bagi dirinya agar dalam usaha pencapaiannya mereka tidak mudah menyerah.

Alasan lain dipilihnya AMT sebagai intervensi yang digunakan dalam meningkatkan efikasi diri adalah karena AMT merupakan pelatihan yang dikembangkan berdasarkan teori motivasi berprestasi yang dikemukakan oleh McClelland (1961), dan ciri-ciri orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki kesamaan dengan ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, misalnya berusaha keras mencapai tujuan dan optimis memperoleh hasil yang positif yaitu keberhasilan (Rachmawati, 1999). Dengan meningkatnya motivasi berprestasi melalui pelatihan ini diharapkan diikuti dengan meningkatnya efikasi diri peserta. Selain itu karena AMT telah terbukti dapat

meningkatkan efikasi diri siswa SMU dalam bidang matematika (Rachmawati, 1999). Namun dalam penelitian ini, AMT diberi sentuhan spiritual. Sebab spiritual merupakan nilai hidup seseorang yang dapat menjadi motivasi diri (Muhyidin, 2007).

Sentuhan spiritual yang diberikan adalah dengan menyampaikan ajaran Islam yang mendukung materi yang disampaikan di setiap sesinya. Salah satunya yaitu dengan menyampaikan ayat Al-Qur'an dan maknanya yang mendukung materi yang disampaikan. Sebab Musfichin (2003) dalam penelitiannya berhasil membuktikan bahwa dengan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat meningkatkan kesehatan mental individu, salah satunya dapat memotivasi diri untuk tidak mudah putus asa. Sehingga diharapkan dengan adanya sentuhan spiritualitas yang sesuai dengan nilai hidup individu, akan lebih memotivasi individu yang dapat mendorong meningkatnya efikasi diri individu.

## **B. KEASLIAN PENELITIAN**

Peneliti belum pernah menemukan penelitian mengenai efektivitas pelatihan AMT terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa terutama dalam hal penyesuaian akademik. Salah satu penelitian yang berhasil ditemukan oleh peneliti adalah *Pengaruh Achievement Motivation Training Terhadap Peningkatan Self-Efficacy Pada Siswa SMU* yang dilakukan oleh Rachmawati (1999) dalam skripsinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati ini spesifikasi efikasi diri yang ditingkatkan adalah efikasi diri dalam bidang



matematika. Rachmawati berusaha meningkatkan rasa kemampuan diri siswa SMU 9 Yogyakarta kelas X dalam menyelesaikan soal-soal matematika dengan memberikan pelatihan AMT yang dirancang berdasarkan modul pelatihan AMT yang disusun oleh Koentjoro (1990) dengan sedikit mengganti permainan dengan melibatkan unsur matematika di dalamnya sehingga lebih mengarah pada tujuan penelitian. Dalam penggalan data mengenai efikasi diri siswa tersebut, Rachmawati menggunakan skala efikasi diri matematika dengan memodifikasi skala yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya yang meneliti tentang hubungan efikasi diri dengan prestasi matematika pada siswa SMU kelas X. Kesimpulan dari penelitian Rachmawati ini adalah pelatihan AMT efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa terhadap pelajaran matematika. Rerata skor efikasi diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan AMT menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Rerata skor efikasi diri setelah mengikuti pelatihan lebih tinggi daripada sebelum mengikuti pelatihan.

Jika dilihat dari judul penelitian yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian kali ini dan judul penelitian Rachmawati terkesan sama. Namun aspek-aspek dalam kedua penelitian ini sebenarnya berbeda. Perbedaan-perbedaan tersebut dapat dilihat dari spesifikasi variabel efikasi diri, pada penelitian yang dilakukan Rachmawati efikasi diri yang dibidik adalah efikasi menyelesaikan soal matematika, sedangkan penelitian ini bertujuan meningkatkan efikasi diri terhadap penyesuaian akademik. Subjek yang diteliti juga berbeda, Rachmawati mengambil subjek siswa SMU sedangkan peneliti mengambil subjek mahasiswa. Selain itu alat penelitian yang digunakan juga berbeda, baik modul pelatihan AMT maupun

alat ukur efikasi dirinya. Dalam penelitiannya, Rachmawati menggunakan modul pelatihan AMT yang disusun oleh Koentjoro (1990) dan skala efikasi diri yang digunakan adalah skala efikasi diri dalam bidang matematika yang dimodifikasi dari skala peneliti sebelumnya. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menyusun modul sendiri berdasarkan materi inti dari pelatihan AMT yaitu *achievement syndrome*, *self-study*, *goal setting* yang dalam penelitian ini ditambahkan *time management*, dan *interpersonal support*. Selain itu peneliti juga memasukkan unsur spiritualitas di dalam proses pelatihannya, yaitu dengan menyelipkan ajaran Islam tentang materi yang disampaikan dalam setiap sesi sebagai penguat. Sedangkan alat untuk mengukur efikasi diri subjek digunakan skala efikasi diri yang disusun oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian dan berdasarkan dimensi-dimensi efikasi diri yang diajukan Bandura (1997) yaitu antara lain tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), luas bidang perilaku (*generality*), dan kemantapan keyakinan individu (*strength*). Bahkan desain eksperimen yang digunakan kedua penelitian ini berbeda, Rachmawati menggunakan *pretest-posttest control group design*, sedangkan penelitian ini menggunakan *two independent group designs*.

Selain penelitian yang dilakukan Rachmawati, sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian lain yang mengukur efektivitas pelatihan AMT terhadap peningkatan efikasi diri. Sejauh ini peneliti justru banyak menemukan penelitian efektivitas AMT dalam meningkatkan motivasi berprestasi, seperti yang dilakukan oleh Rahmah (2002) dalam Laporan Pendidikan Profesi Psikologinya dengan judul *AMT Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMK YDPP MM 52*.

Dalam laporannya ini Rahma menyimpulkan bahwa pelatihan AMT efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMK. Rahma juga menggunakan modul AMT yang disusun oleh Koentjoro (1990) namun dengan sedikit modifikasi yaitu mengganti beberapa permainan dalam tiap materinya.

Sejauh ini peneliti hanya menemukan satu penelitian mengenai peningkatan efikasi diri melalui *outbond* pada mahasiswa tingkat awal yang dilakukan oleh Musyafik (2005) untuk tesisnya. Penelitian Musyafik dengan judul *Peningkatan Efikasi Diri Melalui Outbond Pada Mahasiswa Tingkat Awal* ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, di antaranya sama-sama menggunakan teknik *experimental*, selain itu spesifikasi efikasi diri yang dibidik juga sama, yaitu mengenai penyesuaian diri mahasiswa baru. Namun, subjek dalam kedua penelitian ini berbeda, Musyafik mengambil subjek dari Universitas Darul ‘Ulum Jombang sedangkan penelitian ini mengambil subjek dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Namun desain eksperimen yang digunakan berbeda. Musyafik menggunakan *pretest-posttest control group design* sedangkan peneliti menggunakan *two independent group design*. Dalam penelitian ini Musyafik menyimpulkan bahwa pelatihan *outbound* efektif dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Oleh karena spesifikasi variabel yang diteliti sama, maka peneliti menggunakan skala efikasi diri yang digunakan oleh Musyafik sebagai referensi dalam menyusun skala efikasi diri dalam penelitian ini.

Selain penelitian Musyafik tersebut, peneliti belum menemukan penelitian lain yang mengangkat tema peningkatan efikasi diri. Peneliti hanya

menemukan beberapa penelitian yang hanya menghubungkan beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri dengan efikasi diri seseorang. Antara lain penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2005) yang meneliti Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Budaya Organisasi Dengan Efikasi Diri Pada Pegawai Pemda Kabupaten Tanggamus-Provinsi Lampung. Dalam penelitiannya, Sartika bertujuan melihat hubungan antara komunikasi interpersonal yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang dan budaya organisasi dengan efikasi diri karyawan. Hasilnya, terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan budaya organisasi dengan efikasi diri karyawan atau pegawai. Semakin positif komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi pula efikasi diri para pegawai, sebaliknya semakin negatif komunikasi interpersonal maka semakin rendah efikasi diri para pegawai. Selain itu terdapat hubungan negatif antara budaya organisasi dengan efikasi diri pegawai, semakin kuat budaya organisasi maka akan semakin rendah atau lemah efikasi diri pegawai, sebaliknya semakin lemah budaya organisasi maka akan semakin tinggi efikasi diri pegawai, ini dikarenakan oleh budaya yang terdapat dalam organisasi tersebut adalah budaya birokrasi yang sangat ketat.

Kemudian penelitian mengenai *Hubungan Antara Dukungan Sosial, Keluarga, dengan Self-Efficacy pada Remaja di SMU 9 Yogyakarta* yang dilakukan oleh Widarnati dan Indati (2002). Dalam penelitian ini Widanarti kembali menghubungkan antara dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor efikasi diri dalam hal ini dukungan keluarga dengan efikasi diri remaja. Efikasi yang dibidik adalah dalam bidang akademik. Sekali lagi terbukti bahwa

terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan efikasi diri remaja. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin tinggi pula efikasi diri remaja, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga maka akan semakin rendah pula efikasi diri remaja.

Dari beberapa referensi penelitian di atas beserta penjelasannya, peneliti menyimpulkan bahwa keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti benar-benar melakukan penelitian yang belum pernah dilakukan oleh orang lain sebelumnya.

### **C. RUMUSAN MASALAH**

Dari uraian latar belakang di atas maka dapat disimpulkan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah AMT (*Achievement Motivation Training*) dengan sentuhan spiritualitas dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa tingkat awal terhadap penyesuaian akademik?”

### **D. TUJUAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan AMT (*Achievement Motivation Training*) dengan sentuhan spiritualitas dalam rangka meningkatkan efikasi diri mahasiswa tingkat awal yang mengalami permasalahan dengan efikasi diri terhadap penyesuaian akademik.

## E. MANFAAT

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kepustakaan psikologi, khususnya psikologi klinis sebagai salah satu bentuk intervensi dalam menangani individu dengan permasalahan efikasi diri yang rendah dan psikologi pendidikan sebagai salah satu teknik pengembangan diri siswa dalam meningkatkan efikasi diri yang merupakan salah satu faktor dalam pencapaian prestasi akademik.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan efikasi diri individu yang rendah sehingga mampu menumbuhkan kepercayaan diri individu akan kemampuannya agar dapat membantunya menyesuaikan diri dalam dunia perkuliahan termasuk menyesuaikan diri dengan penyesuaian akademiknya. Sehingga diharapkan individu tersebut dapat menentukan tujuan arah minat bidangnya sesuai dengan keinginan dan kemampuan yang dimilikinya, serta dapat menentukan tujuan dan menetapkan usaha pencapaiannya sesuai standar diri mereka sendiri. Sedangkan untuk institusi, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswanya meningkatkan efikasi dirinya agar performansinya lebih baik sehingga diharapkan nantinya keluaran dari institusi ini memiliki nilai kompetensi yang diharapkan mampu meningkatkan keberadaan institusi ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa AMT (*Achievement Motivation Training*) dengan pendekatan spiritual efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam hal penyesuaian akademik.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Kepada Pemerhati Masalah Pelatihan**

Pelatihan AMT terbukti efektif untuk meningkatkan efikasi diri bagi mahasiswa terutama yang mengalami hambatan efikasi diri, dalam penelitian ini khususnya dalam hal penyesuaian akademik. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk dapat memperhitungkan AMT sebagai salah satu intervensi terhadap permasalahan hambatan efikasi diri.

##### **2. Kepada Pihak Universitas**

Setelah diketahui bahwa pelatihan AMT ini terbukti efektif dalam peningkatan efikasi diri mahasiswa terhadap penyesuaian akademik, maka kepada pihak universitas tempat dilaksanakannya penelitian ini peneliti

menyarankan agar pihak universitas dapat mempertimbangkan untuk memasukkan AMT dalam agenda kegiatan pengembangan diri mahasiswa, atau paling tidak dalam kegiatan sosialisasi pembelajaran mahasiswa baru.

### **3. Kepada Peneliti Selanjutnya**

Mengingat bahwa pelatihan AMT merupakan proses interaksi antar individu yang mengandung fungsi terapi maka kemungkinan pelatihan AMT juga efektif untuk memberikan intervensi terhadap masalah-masalah lain, misalnya resiliensi, prokastinasi, dan lain-lain. Kiranya itu pun perlu diteliti lebih lanjut.

Kemudian peneliti juga menyarankan bagi yang ingin meneliti dengan menggunakan pelatihan AMT ini, peneliti selanjutnya hendaknya dapat menemukan permainan-permainan baru yang lebih inovatif, lebih seru, lebih menantang, dan menyenangkan. Karena selama proses pelatihan, terlihat subjek terlihat lebih antusias ketika melakukan kegiatan permainan, terutama yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya. Selain itu usahakan menunjuk pelatih yang tidak begitu dekat mereka kenal, sebab dengan demikian subjek akan lebih *respect* dan lebih antusias mendengarkan instruksi yang diberikan.

Kemudian dalam penggunaan alat penggalan data untuk seleksi, *pretest*, dan *posttest*. Usahakan jangan terlalu banyak memuat aitem. Jika menggunakan desain *pretest-posttest*, usahakan isi aitem dalam skala *pretest* tidak sama persis dengan dengan isi skala yang digunakan dalam *post-test*,



tetapi maksud atau aspek yang dibidik aitem tersebut harus sama atau tidak boleh berbeda. Namun ini tetap harus dikomunikasikan dan dikonsultasikan kepada dosen pembimbing yang bersangkutan. Sebab hal ini dapat membuat subjek *familiar* terhadap tes, dan ini sangat berpengaruh terhadap antusiasme dan keseriusan atau kesungguh-sungguhan subjek dalam mengisi skala tersebut, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi hasil tes tersebut.

Terakhir, jika memang sulit untuk memodifikasi kalimat aitem, peneliti dapat mengacak urutan aitem namun usahakan jarak antara *pretest* atau seleksi subjek dengan *post-test* cukup jauh. Sehingga subjek tidak terlalu ingat dengan jawaban subjek sebelumnya pada saat *pretest* atau seleksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, H.B. (2006). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Ancok, D. (2007). *Outbound Manajemen Training*. Yogyakarta: UII Pres
- As'ad, M. (2004). *Psikologi Industri* (Edisi Keempat). Yogyakarta: Liberty
- Atkinson, dkk. (1974). *Motivation and Achievement*. New York: John Wiley & Sons
- Azwar, S. (1996). Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Statistika Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, No. 1, 33-40
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol. 84, 199-215
- Bandura, A. (1995). Self-Efficacy In Changing Societies: An Outline. [Online]. Available: <http://www.des.emory.edu/mfp/self-efficacy.html#bandura> (19 Februari 2009)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Bandura, A. (2005). Self-Efficacy: The Exercise of Control: An Outline. [Online]. Available: <http://des.emory.edu/mfp/giooutline.html> (19 Februari 2009)
- Broto, R. A. (2006). Motivasi Berprestasi dan Jubelan Peminat Status PNS. [Online Article]. Available: <http://www.pembelajar.com/wmview.php?ArtCat=29> (28 Januari 2009)
- Cook, T. D., dan Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design dan Analysis Issues for Field Setting*. Chicago: Rand McWally
- Dayakisni, T., dan Yuniardi, S. (2004). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press

- Dimiyati. (2000). Kohesivitas Tim dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prestasi Olahraga Tim. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, No. 10 Tahun-V, 33-46
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan: Konsep dan Aplikasi* (Edisi Ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dunia Cewe. (2008). Plan Your Future. [Online Article]. Available: <http://www.cumacewe.com/?show=content&menu=6&id=238> (2 Februari 2009)
- Echols, J. M., and Shadily, H. (1986). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Ghozali, I. (2007). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Undip
- Hadi, S. (1991). *Metodologi Research III*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, S. (2001). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1978). *Theories Of Personality*. New York: John Willey and Sons
- Hawadi, R. A., dan Komandyahrini, E. (2008). Hubungan Self-Efficacy dan Kematangan Dalam Memilih Karir Siswa Program Percepatan Belajar (Penelitian Pada SMAN 81 Jakarta dan SMA Labschool Jakarta). *Gifted Review, Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, Vol. 2, No. 1, 1-12
- Hidayanto, T., dan Jamil, S. (2008). *100 Game Kreatif Untuk Membangun dan Membentuk Tim yang Solid*. Yogyakarta: Gradien Mediatama
- Jufri, M. (1999). Efikasi Diri, Keterampilan Belajar, dan Penyesuaian diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Kolb, D. A. (1984). *Experimental Learning, Experience At The Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice Hall
- Lailatushifah, S. N. F. (2004). Peran Efikasi Diri, Optimisme, Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Latipun. (2006). *Psikologi Experiment*. Malang: UMM Pres

- Locke, E., Frederick, E., Lee, C., and Babko, P. (1984). Effect of Self Efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance. *Journal of Applied Psychology*, 69 (2), 241-251
- Lodewyk, K. R., and Winnie, P. H. (2005). Relation Among the Structure of Learning Tasks, Achievement, and Changes in Self-Efficacy in Secondary Students. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 97, No. 1, 3-12
- MBT-Konsultan. (2009). Pelatihan Effective Cashflow Management. [Online Article]. Available: <http://www.mbt-kons.co.id>. 2 Februari 2009
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press
- Myers, A., and Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology* 5<sup>th</sup> Edition. USA: Wadsworth Group
- Muhyidin, M. (2007). *Management ESQ Power*. Yogyakarta: Diva press
- Musfichin. (2003). Studi tentang spiritualitas perspektif al Qur'an dalam hubungannya dengan kesehatan mental. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga
- Musyafik, M. (2005). Peningkatan Efikasi Diri Melalui Outbond Pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Narmada. (2008). Pelatihan Motivasi Berprestasi (Achievement Motivation Training). [Online Article]. Available: <http://narmada.blogdetik.com/2008/11/25/pelatihan-motivasi-berprestasi-achivement-motivation-training/> (28 Januari 2009)
- Ninawati. (2002). Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Kerja Karyawan. *Phronesis, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 5, No. 8, 75-90
- Papu, J. (2004). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi. [Online Article]. Available: [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel/faktor\\_faktor\\_yang\\_mempengaruhi\\_motivasi](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel/faktor_faktor_yang_mempengaruhi_motivasi) (28 Januari 2009)
- Partino. (1999). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Unjuk Kerja: Suatu Studi Meta-Analisis. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, No. 8 Tahun-IV, 53-65

- Pietsch, J., Walker, R., and Chapman, E. (2003). The Relationship Among Self-Concept, Self-Efficacy, and Performance in Mathematic During Secondary School. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 95, No. 3, 589-603
- Pranita, R. (2008). Mimpi Adalah Rencana. *[Online Article]*. Available: [http://www.sekolah-pilar-indonesia.sch.id/index.php?option=com\\_content&task=view&id=19&Itemid=1](http://www.sekolah-pilar-indonesia.sch.id/index.php?option=com_content&task=view&id=19&Itemid=1) (23 Maret 2009)
- Purnamasari, A., dan Kumara A. (2006). Efektivitas Pelatihan Perencanaan Karir Untuk Meningkatkan Kejelasan Arah Pilihan Bidang Minat Karir Pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Psikologi. *Sosiosains*, 19 (2), 163-173
- Rachmawati, M. A. (1999). Pengaruh Achievement Motivation Training Terhadap Peningkatan Self-Efficacy Pada Siswa SMU. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII
- Raharjo, S. (3008). Bermimpilah. *[Online Article]*. Available: <http://klub.ayomenulis.com/ekspresi/bermimpilah> (23 Maret 2009)
- Rahmah, L. Z. (2002). AMT untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMK YDPP MM 52. *Laporan Program Pendidikan Profesi Psikolog Bidang Pendidikan (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- rajapresentasi.com. (2009). Apa itu Motivasi Berprestasi (Achievement Motivation)?. *[Online Article]*. Available: <http://rajapresentasi.com/2009/03/apa-itu-motivasi-berprestasi-achievement-motivation> (23 Maret 2009)
- Rakhmat, J. (1994). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., dan Soetjipto. H. P. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, No. 3 Tahun-II, 51-66
- Sartika, Ika. (2005). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Budaya Organisasi Dengan Efikasi Diri Pada Pegawai Pemda Kabupaten Tanggamus-Provinsi Lampung. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Suryabrata, S. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

- Toko Islam Online. (2009). Be Smart Plus Training. *[Online Article]*. Available: <http://www.tokoislamonline.com/advertise/> (5 Maret 2009)
- Trenggono, H. (2009). AMT: How to Get What You Want and Reach Your Dream. *Materi Presentasi Pelatihan AMT (Tidak Diterbitkan)*
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. (2008). *Buku Panduan Akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Wahyono, T. (2001). Transisi Dari Dunia Pendidikan ke Dunia Kerja: Desain Sistem Pembelajaran Untuk Meningkatkan Efikasi diri Terhadap Karir Mahasiswa. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, No. 12 Tahun-VI, 5-10
- Warsito, H. (2004). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi*. Vol. 14, No. 2 September 2004
- Widarnati, N., dan Indati. A. (2002). Hubungan Antara Dukungan Sosial, Keluarga, dengan Self-Efficacy pada Remaja di SMU 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, No. 2, 112-123
- Wikipedia. (2008). Teori Motivasi. *[Online Article]*. Available: [http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Pembicaraan:TEORI\\_MOTIVASI&action=edit&redlink=1](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Pembicaraan:TEORI_MOTIVASI&action=edit&redlink=1) (28 Januari 2009)
- Wisardja, I Wayan. (2004). Bantu UMKM, Galakkan Kewirausahaan. *[Online Article]*. Available: <http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004/9/15/surat.html> (5 Maret 2009)
- Zaini, H., Munthe, B., dan Aryani, S. A. (2002). *Strategi Pembelajaran Aktif di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: CTSD IAIN Sunan Kalijaga



## **LAMPIRAN-1**

# **MODUL PELATIHAN**

## **AMT (*ACHIEVEMENT MOTIVATION TRAINING*)**

### **A. WHY AMT?**

Waktu 30 menit

Materi ini merupakan materi pembuka pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengarahan kepada peserta pelatihan sebelum pelatihan berlangsung.

Pertemuan diawali dengan memberikan pengarahan awal kepada para peserta tentang maksud dilaksanakannya pelatihan, materi yang akan disampaikan selama pelatihan, dan membuat kesepakatan bersama untuk komit mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh. Selain itu menyampaikan materi motivasi berprestasi sebagai pengantar materi.

#### **Motivasi berprestasi**

Murray adalah orang yang pertama mengemukakan konsep motivasi berprestasi dengan *need for achievement*. Menurut Murray, motif berprestasi adalah salah satu kebutuhan untuk menyelesaikan suatu tugas yang sulit. Termasuk di dalamnya dorongan untuk menyelesaikan tugas sebaik mungkin, melebihi orang lain, bersaing dengan orang lain, yang dilakukan dengan latihan-latihan yang baik (Hall dan Lindzey, 1978).

Mc Clelland (1987) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan motif intrinsik, yaitu motif yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mendorong individu untuk menjadi individu yang proaktif, bukan reaktif. Mereka yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki tujuan-tujuan yang tingkat kesulitannya tidak terlalu sulit atau pun terlalu mudah, melainkan disesuaikan dengan standar pribadinya (moderat). Menurutnya, motivasi



berprestasi (*n-ach*) ini merupakan semacam virus. Sama dengan virus yang lain, *n-ach* bisa dikembangbiakkan dan ditularkan dari satu orang ke orang lain. Sehingga dalam pelatihan ini diharapkan masing-masing peserta dapat saling menularkan virus *n-ach* ini kepada peserta lainnya.

**Peran Motivasi Berprestasi yang tinggi (As'ad, 2004):**

1. Mempengaruhi hasil usahanya dalam mengerjakan sesuatu.
2. Dapat menetapkan tingkat aspirasi diri secara lebih realistic.
3. Memungkinkan seseorang memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi.
4. Memungkinkan seseorang lebih memiliki inisiatif yang tinggi dan lebih kreatif.
5. Memungkinkan seseorang untuk lebih mengeksplorasi kemampuan diri dan kesempatan di lingkungan sekitarnya.
6. Memungkinkan seseorang untuk mampu menganalisis dan memprediksikan kemungkinan-kemungkinan yang akan dihadapinya di masa depan.

**Tujuan:**

1. Peserta memperoleh gambaran mengenai kegiatan yang akan dilakukan.
2. Peserta siap menerima materi yang akan diberikan selama pelatihan.
3. Menumbuhkan motivasi peserta dalam mengikuti pelatihan dengan penuh antusias.
4. Peserta memahami manfaat yang akan didapatkan setelah mengikuti pelatihan AMT.

**Metode:** Ceramah.

**Alat dan Bahan:** Whiteboard dan Spidol

**Prosedur:**

1. Fasilitator mengawali pertemuan dengan menyapa peserta.
2. Fasilitator mengajukan pertanyaan “Mengapa peserta hadir di ruangan ini? Apa tujuan para peserta dan Apa harapan peserta setelah mengikuti pelatihan ini?”.
3. Fasilitator menampung jawaban para peserta.

4. Fasilitator memberikan uraian singkat tentang maksud dan tujuan pelatihan, metode yang digunakan, materi yang diberikan, dan manfaat dari pelatihan ini secara keseluruhan.
5. Fasilitator menggambar tiga buah bangunan geometris yaitu lingkaran, segi empat, dan segi tiga. Kemudian peserta disuruh memilih salah satu bangunan geometri tersebut dan disertai alasan mengapa mereka memilih bangunan tersebut.
6. Fasilitator menerima jawaban peserta dan mencatat hal-hal penting berkaitan dengan pilihan masing-masing peserta di *whiteboard*. Kemudian fasilitator mengklarifikasi seluruh jawaban peserta dan membicarakan kembali pada peserta hasil yang telah diklarifikasi, yaitu mengapa setiap individu memiliki penilaian yang berbeda pada obyek yang sama.
7. Fasilitator menjelaskan tentang perbedaan cara pandang yang berbeda pada setiap individu dalam suatu permasalahan, demikian pula dalam pelatihan ini nantinya setiap individu akan mendapatkan hasil yang berbeda tergantung niat (motivasi) dan cara pandang yang dimiliki, sehingga diharapkan dalam pelatihan nantinya perbedaan tersebut dapat memperkaya cara pandang peserta dalam menyikapi setiap permasalahan yang dihadapi, serta menjadikan pengalaman orang lain sebagai bahan pelajaran yang dapat menjadi referensi diri dalam menghadapi permasalahan yang sama.
8. Sambil memberikan pengertian tersebut, fasilitator menyisipkan hadist yang mengisyaratkan bahwa segala sesuatu yang kita dapatkan itu tergantung dengan niatnya, ***"Sesungguhnya seluruh amal itu tergantung kepada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai niatnya (HR. Bukhari)."***
9. Kemudian fasilitator mengajak peserta membuat sebuah kesepakatan atau kontrak pelatihan. Fasilitator menyampaikan: ***"Agar kita dapat memperoleh manfaat yang maksimal dari proses ini, maka hendaklah kita mengikutinya dengan sungguh-sungguh. Untuk menunjukkan kesungguhan kita membuat beberapa kesepakatan, yaitu (1) Me-nonaktifkan ponsel, minimal membuatnya ke mode diam. (2) Mengikuti proses demi proses, menjawab***

*ketika ditanya, dan melakukan ketika diminta. Sebab ingat bahwa dalam QS. Al-Ankabut: 69 Allah mengatakan bahwa Ia akan memberikan ridhoNya hanya kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh.”*

10. Fasilitator menyampaikan materi “Motivasi Berprestasi” dan manfaatnya.
11. Fasilitator menutup sesi dengan memberikan motivasi dan mengajak peserta membuat teriakan penyemangat.

## **B. ACHIEVER'S CHARACTER**

### **And Risk Taking Game**

Waktu 120 menit

Dalam materi ini peserta akan melakukan beberapa permainan. Permainan pertama adalah “Bingo Game”, tujuannya agar peserta dapat melakukan pemanasan sebelum materi selanjutnya disampaikan. Selain itu permainan ini juga akan memberikan kesempatan pada para peserta untuk lebih dekat lagi satu sama lainnya. Kemudian permainan kedua adalah “Throw Me Up” permainan inilah yang akan menghantarkan peserta menuju materi inti dalam sesi ini, yaitu karakter orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dan kunci utama dalam meraihnya adalah efikasi diri positif.

Dalam materi ini peserta fasilitator akan memberikan penjelasan mengenai arti penting sebuah pilihan, semua yang kita lakukan adalah pilihan kita, bahkan untuk sukses pun kita harus memilih untuk sukses. Ketika kita memutuskan memilih sesuatu maka kita akan berusaha mendorong diri dan kemampuan kita untuk merealisasikan pilihan kita (Trenggono, 2009).

Beberapa karakter orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi antara lain (rajapresentasi.com, 2009):

- a. Menyelesaikan tugas dengan hasil sebaik mungkin.
- b. Lebih mementingkan prestasi ketimbang upah yang akan diterimanya.
- c. Realistis dalam menilai dirinya.
- d. Tidak gampang menyerah dan merasa bersalah kalau tidak berbuat sebaik mungkin.
- e. Lebih senang bekerja pada tugas-tugas yang sukar, cukup menantang untuk berkreasi, bukan yang monoton.
- f. Segan bekerja dalam suasana bersaing (dalam arti positif) dan berusaha meninggalkan rekan-rekannya jauh di belakang.

- g. Merasa menyesal kalau hasil kerjanya jelek, apalagi kalau diperlukan orang lain.
- h. Memperhitungkan resiko yang sedang dengan hasil yang dapat diduga, ketimbang resiko besar walaupun hasilnya besar.
- i. Memiliki mimpi-mimpi besar yang ingin diwujudkan.
- j. Memiliki tujuan yang jelas dan berusaha mewujudkannya.

**Prosedur:**

1. Fasilitator membuka sesi dengan memperkenalkan diri dan menanyakan kabar peserta.
2. Fasilitator mengajak peserta melakukan ujian terhadap kesepakatan yang telah dibuat pada sesi sebelumnya, terutama pada point melakukan ketika diminta.
3. Fasilitator mengajak peserta melakukan bingo game, dan memberikan pengarahan cara bermainnya.
4. Fasilitator membuat kesimpulan tentang permainan tersebut, bahwa para peserta merupakan peserta yang benar-benar ingin sukses, karena peserta memilih untuk sukses, tercermin melalui kesungguhan peserta menyelesaikan permainan ini.
5. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai kekuatan pilihan yang kita putuskan.
6. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan permainan kedua, yaitu “Throw me up” dan menjelaskan aturan permainannya. Setelah permainan usai, fasilitator menyimpulkan inti dari permainan tersebut dan menguraikan beberapa ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.
7. Fasilitator menutup sesi dengan tetap memberikan motivasi kepada peserta dengan memberikan pujian kepada para peserta bahwa mereka merupakan orang-orang pilihan dan memiliki motivasi yang kuat untuk terus maju dan sukses.

## 1. Bingo Game

Waktu: 30 menit

Tujuan:

1. Para peserta dapat lebih dekat dan lebih akrab.
2. Peserta memahami konsekuensi sebuah pilihan.

Metode: Permainan dan ceramah

Alat dan Bahan: Lembar tugas "Find Me Out", Pulpen, Whiteboard, Spidol.

Prosedur:

1. Fasilitator membagikan lembar tugas "Find Me Out", peserta diminta mencari orang-orang yang memiliki ciri yang sama dengan yang dituliskan. Ketika seseorang dapat menemukan satu orang yang sama dengan 3 ciri berturut-turut membentuk satu garis pada lembar tugas, baik vertikal, diagonal, maupun horizontal, maka dia berhasil menyelesaikan tugas dengan baik.
2. Ketika waktu yang diberikan habis, fasilitator menghentikan permainan dan menanyakan siapa yang belum berhasil, dan siapa yang berhasil. Fasilitator menanyakan apa kendala yang mereka hadapi? dan mengapa mereka tetap berhasil ketika muncul hambatan.
3. Fasilitator mengajak para peserta untuk menarik kesimpulan dari jawaban-jawaban mereka, bahwa kunci keberhasilan mereka adalah pilihan mereka untuk berhasil. Kemudian fasilitator memberikan penjelasan bahwa kekuatan pilihan-lah yang membimbing kita untuk terus berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan walaupun muncul beberapa hambatan.
4. Fasilitator menyimpulkan bahwa para peserta termasuk orang yang sukses karena para peserta telah memilih untuk sukses, yang dapat dilihat dari pilihan peserta untuk mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh tercermin dari kesungguhan peserta menyelesaikan permainan ini.
5. Fasilitator melanjutkan materi dengan mengajak peserta melakukan permainan kedua, yaitu throw me up..

**Lembar tugas**

..... FIND Me Out!!

Sering melakukan sholat malam	Sering sholat duha	belum pernah ke ParangTritis
tidur lebih Dari jam 12 malam	sering minjem duit ke temen	sering nonton bioskop
suka sholat B'jamaah di masJiD	sering pinjem baJu teMen	sering puasa senin Kamis

**2. Throw me up (Risk Taking Game)**

Waktu: 90 menit

**Tujuan:**

1. Peserta mampu memahami konsep motivasi berprestasi.

2. Peserta mampu mengaplikasikan ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dalam pelatihan ini khususnya dan dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya.
3. Peserta mampu memperhitungkan kemampuan diri dan tingkat resiko yang mampu dihadapinya.
4. Peserta memiliki pandangan positif terhadap kemampuan diri dan berani mengambil resiko yang sesuai dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai persoalan.
5. Peserta bertanggungjawab atas keputusan yang diambil.

**Metode:** permainan dan ceramah

**Alat dan bahan:** bola pingpong, gelas, kertas HVS, pulpen, whiteboard, spidol.

**Prosedur:**

1. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan “Throw me up” dan menjelaskan aturan permainannya.
2. Fasilitator menata gelas dengan jarak 2 m dari peserta. Pada tahap pertama ini fasilitator memberikan setiap peserta 3 kali kesempatan untuk melempar bola ke gelas yang disediakan. Setiap bola yang berhasil dimasukkan, peserta mendapatkan poin 10, sehingga jika berhasil memasukkan bola sebanyak 3 kali, sesuai kesempatan yang diberikan, maka peserta tersebut mendapatkan poin 30. Peserta diminta mencatat poin yang mereka dapat. Fasilitator juga mencatat poin masing- masing peserta pada whiteboard.
3. Pada tahap kedua, fasilitator memberikan 3 jarak lemparan yang berbeda, jarak pertama adalah 1m, jarak kedua 1,5m, dan jarak ketiga adalah 2m. peserta kembali diberikan 3 kali kesempatan, namun kali ini poin yang mereka dapat menyesuaikan jarak yang mereka pilih. Jika memilih jarak pertama, poin yang didapat adalah 10, jarak kedua 20 poin, dan jarak ketiga adalah 30 poin.
4. Pada tahap ketiga fasilitator memberikan tantangan yang lebih sulit dari tahap kedua. Setiap peserta diberi 3 kali kesempatan melempar bola dari



jarak yang mereka tentukan. Tantangannya di tahap ini adalah, jika bola yang mereka lempar tidak berhasil masuk ke sasaran, maka poin mereka dikurangi sejumlah poin dalam masing-masing jarak yang dipilih, begitu juga sebaliknya, jika mereka berhasil memasukkan bola, poin mereka bertambah sesuai nilai jarak yang mereka pilih.

5. Pada tahap keempat fasilitator memberikan tantangan yang lebih sulit lagi, yaitu peserta diberi tiga kali kesempatan untuk melempar bola dengan posisi membelakangi gelas sasaran. Poin mereka kembali akan dikurangi jika mereka gagal, dan akan ditambah sesuai nilai jarak jika mereka berhasil.
6. Kemudian memasuki tahap kelima, fasilitator kembali memberikan tantangan berarti pada para peserta. Peserta diminta untuk menjumlahkan nilai total yang mereka dapat sejauh ini, nilai total ini nantinya yang akan menjadi taruhan pada kesempatan melempar yang akan mereka dapat. Di sini setiap peserta hanya diberi satu kali kesempatan melempar, mereka berhak memilih jarak yang ditempuh dan mereka harus menentukan nilai taruhan yang ingin mereka taruhkan terlebih dahulu, minimal 50% dari poin total mereka. Jarak yang mereka pilih akan melipatgandakan poin yang mereka dapat. Jarak pertama bernilai 1x nilai taruhan, jarak kedua 2x nilai taruhan, dan jarak ketiga 3x nilai taruhan. Begitu juga sebaliknya, jika mereka gagal mereka akan mendapatkan pengurangan nilai dg perhitungan yang sama. Bagi mereka yang tidak memiliki modal, mereka dapat meminjam milik teman mereka dg persetujuan dari teman tsb terlebih dahulu.
7. Setelah selesai, fasilitator menarik kesimpulan dari permainan ini, bahwa setiap tahap permainan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, di sinilah dituntut kecermatan kita dalam menyesuaikan resiko yang kita hadapi dengan kemampuan diri kita dalam menghadapi resiko tersebut. Inilah yang disebut sebagai realistis dalam menilai kemampuan diri, ketika memang kita mampu menghadapi resiko yang lebih besar jangan pernah

takut untuk menghadapinya, inilah salah satu ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.

8. Fasilitator mengingatkan: **Begitu juga dalam kehidupan sehari-hari, kesanggupan atau ketidaksanggupan kita menghadapi masalah perkuliahan itu merupakan persepsi kita terhadap kemampuan diri, semakin positif persepsi kita, maka semakin positif pula perilaku yang kita munculkan, sehingga hasil yang kita dapat juga baik. Sebaliknya, semakin negatif persepsi kita terhadap kemampuan diri sendiri, maka negatif pula perilaku yang kita munculkan, dan hasil yang kita dapatkan pun bukan yang kita inginkan. Persepsi kita terhadap kemampuan diri merupakan prasangka kita terhadap Pencipta kita. Ingat bahwa ‘Allah itu sesuai dengan prasangka hambanya’, jadi sebaiknya kita selalu berkhusnudzon terhadap-Nya, selalu berpikiran positiflah terhadap kemampuan diri dalam menghadapi segala hal.**
9. Fasilitator melanjutkan materi karakteristik *achievers*.
10. Fasilitator menyimpulkan sesi dan menutup sesi dengan memberikan apresiasi dan memberikan motivasi kepada para peserta dengan mengingatkan kembali QS. Al-Baqarah: 286 kepada peserta bahwa: ***“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..”***

## C. BUILDING DREAMS

Waktu 90 Menit

***“Mimpi adalah kunci  
untuk kita menaklukkan dunia  
Berlarilah tanpa lelah sampai engkau meraihnya.”***

Lirik lagu tersebut mengingatkan saya bahwa mimpi adalah hak setiap orang. Mimpi bukan hanya bunga tidur melainkan wujud dari rangkaian pikiran, imajinasi, atau hasrat yang dapat membuat kita bahagia (Pranita, 2008).

Materi ini merupakan materi *follow-up* dari materi sebelumnya. Dalam materi sebelumnya telah dijelaskan bahwa orang yang memiliki motivasi berprestasi adalah orang yang memiliki cita-cita yang ingin dicapai. Kemudian dalam sesi ini akan lebih lanjut dipertegas bahwa orang yang memiliki cita-cita adalah orang yang memiliki mimpi besar yang selalu ingin ia wujudkan. Untuk itu dalam sesi ini peserta diajak untuk menggambarkan mimpi-mimpi besar apa saja yang benar-benar ingin mereka wujudkan menjadi kenyataan.

### **Membangun Mimpi**

Dengan membangun mimpi besar, kita akan selalu termotivasi untuk berusaha mewujudkannya. Pintu motivasi ini hanya akan terbuka dengan kunci satu-satunya, yaitu “Percaya” sebab mimpi adalah doa. Sehingga hendaknya kita harus yakin dan percaya dengan doa yang kita panjatkan, bahwa semua yang kita impikan didengar oleh Allah SWT. dan mimpi yang kita bangun sekarang merupakan masa depan yang telah menunggu kita. Karena untuk mimpi kecil ataupun besar jika kita percaya bahwa Allah mendengarnya, bagiNya sama saja, sangatlah mudah mewujudkannya. Allah hanya menunggu apa yang benar-benar kita inginkan (Trenggono, 2009). Hanya saja, Allah tidak akan memberikan apa yang sebenarnya tidak kita butuhkan saat itu, Ia hanya memberikan yang terbaik bagi hambaNya. Sehingga kita harus yakin keinginan kita pasti akan terwujud pada saat yang tepat dan dengan cara yang indah. Untuk itu kita harus terus

melangkah. Memang, dalam sebuah petualangan, jalanan yang kita lalui akan berbatu-batu. Kadang harus menembus hutan liar pada saat lengan dan kaki kita terasa kaku untuk melangkah. Kadang kita memang harus menghela napas sejenak, mengumpulkan tenaga, untuk melanjutkan langkah. Namun percayalah, dalam kesulitan apapun pasti akan dibarengi dengan kemudahan, akan tetap ada buah-buahan, air bening, yang akan menyegarkan bathin kita (QS. Al-Insyirah: 6). Mimpi dan niat baik, insyaAllah, akan menggetarkan langit, yang pantulannya akan mengkondisikan jagad ini untuk terwujudnya mimpi, dan takdir anda (Santoso, 2008).

**Tujuan:**

1. Peserta mampu memahami pentingnya memiliki sebuah mimpi.
2. Peserta memahami bahwa tidak ada yang tidak mungkin jika kita percaya.
3. Peserta termotivasi dan mampu mengungkapkan mimpi-mimpi mereka.

**Metode:** Ceramah, Diskusi, dan Permainan.

**Alat:** Lembar tugas, Materi presentasi, Kertas HVS, dan Dadu.

**Prosedur:**

1. Fasilitator membuka sesi dan memotivasi peserta.
2. Fasilitator meminta beberapa peserta menjelaskan pendapat mereka mengenai definisi mimpi.
3. Fasilitator menanyakan kepada peserta siapa yang percaya dengan mimpi? mungkinkah mimpi menjadi suatu kenyataan?
4. Fasilitator mencatat setiap jawaban peserta.
5. Fasilitator mengajak peserta melakukan suatu permainan “Mengubah Yang Tidak Mungkin Menjadi Mungkin”.
6. Fasilitator mengambil selembar kertas HVS dan menunjukkannya kepada peserta, kemudian fasilitator menanyakan kepada peserta mungkinkah jika ia membuat lubang di kertas tersebut, ia dapat melewati lubang tersebut? Kemudian fasilitator membagikan kertas HVS kepada peserta dan

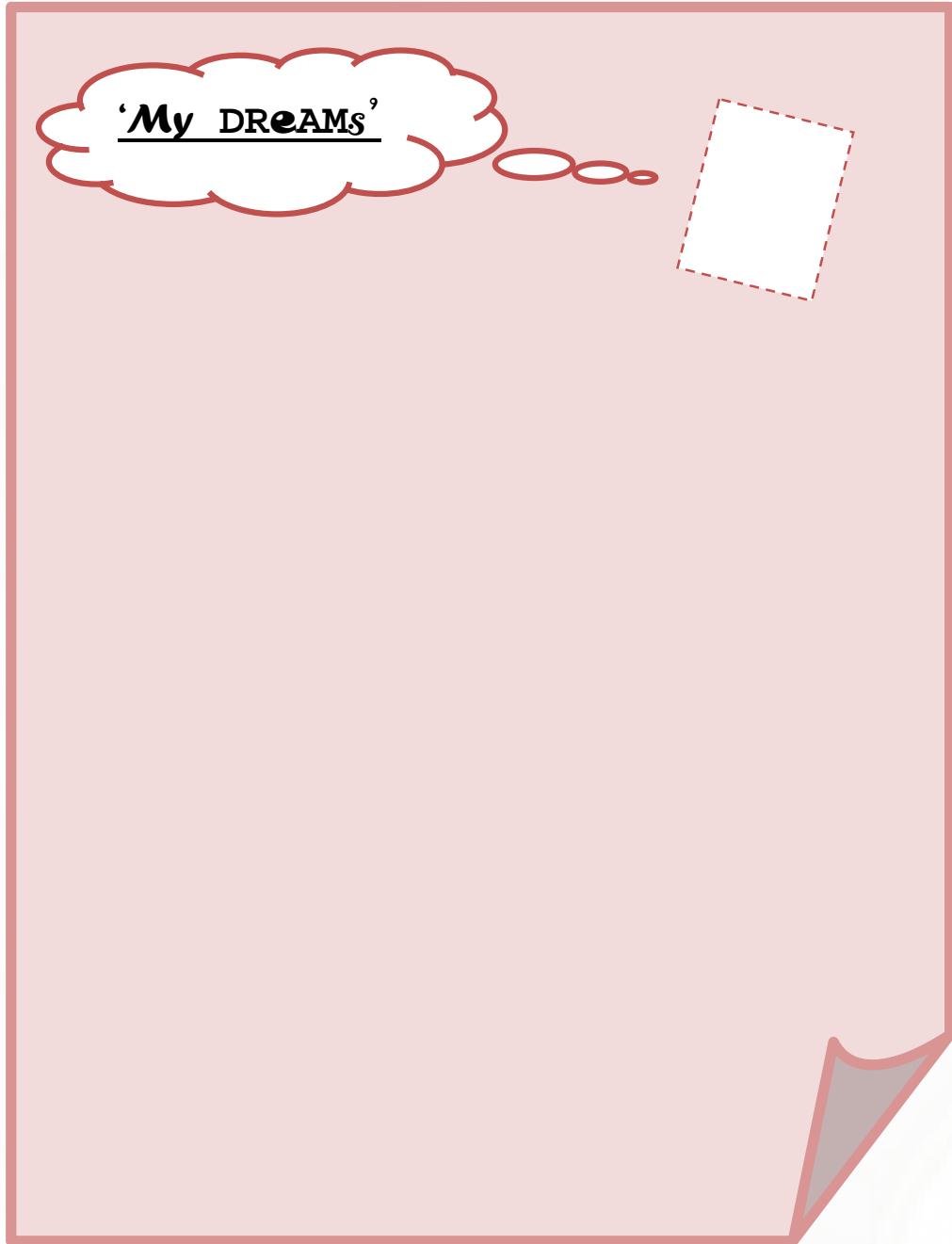
memberikan tugas dengan instruksi sebagai berikut: “Buatlah lubang dari selembar kertas yang ada di tangan kalian sebesar-besarnya. Lubang tersebut minimal harus cukup untuk memasukkan diri sendiri. Semakin banyak orang yang dapat masuk dalam lubang tersebut akan semakin baik. Lakukan sesuai dengan cara Anda, tidak boleh ada sambungan. Apapun bentuknya yang penting itu adalah sebuah lubang yang dapat memasukkan diri Anda.”

7. Fasilitator merangsang peserta untuk terus berusaha menyelesaikan tugasnya. Peserta dapat mengganti kertas mereka dengan kertas yang baru jika percobaan sebelumnya gagal.
8. Setelah ada peserta yang berhasil, fasilitator meminta peserta lainnya untuk dapat melakukan hal yang sama. Kemudian setelah waktunya habis fasilitator menghentikan permainan dan mengajak peserta berdiskusi mengenai keberhasilan dan kegagalan. Dan menyimpulkan bahwa tidak ada yang tidak mungkin jika mereka berusaha dan percaya. Yang membuatnya tidak mungkin adalah pikiran mereka yang mengatakan itu tidak mungkin.
9. Fasilitator mengembalikan diskusi ke tema utama, bahwa begitu juga dengan mimpi. Kita dapat mewujudkan mimpi kita jika kita percaya dan berusaha mewujudkannya sepenuh tenaga. Karena Allah menjanjikan dalam QS. Al-Mu'minun: 60 yang artinya: “***Berdoalah kepada-Ku, maka akan Aku perkenankan***”. Jadi dengan membangun mimpi sesungguhnya kita sedang berdoa, dan dalam sebuah Hadist Rasulullah pernah menyatakan bahwa: “***Tiada seorang berdo'a kepada Allah dengan suatu do'a, kecuali dikabulkanNya, dan dia memperoleh salah satu dari tiga hal, yaitu dipercepat terkabulnya baginya di dunia, disimpan (ditabung) untuknya sampai di akhirat, atau diganti dengan mencegahnya dari musibah (bencana) yang serupa (HR. Ath-Thabrani)***”.
10. Fasilitator menyampaikan materi building dreams, manfaat serta tujuannya. Selain itu mengingatkan bahwa ketika kita mengalami hambatan dalam proses pencapaiannya maka kita harus tetap optimis,

karena Allah telah menjanjikan dalam QS. Al-Insyirah: 6 yang artinya: *“sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”*, dan dalam penggalan QS. Al-Baqarah: 286 yang artinya: *“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya ”*. Jadi kita harus tetap optimis dalam menghadapi rintangan dan terus berusaha mewujudkan mimpi kita.

11. Fasilitator mengajak peserta membangun mimpi, fasilitator membagikan lembar tugas dan menerangkan cara pengerjaannya.
12. Peserta diminta untuk menuliskan mimpi-mimpi mereka, baik yang pernah mereka usahakan maupun yang baru ingin mereka usahakan dalam lembar tugas.
13. Setelah selesai mengisi lembar tugas, fasilitator meminta peserta duduk membentuk lingkaran dan setiap peserta diminta membagi mimpi mereka dan pengalaman mereka dengan mimpi tersebut kepada peserta lainnya dengan membacakannya. Namun peserta yang harus membacakan mimpi mereka harus dipilih secara acak menggunakan dadu, awalan penghitungan dadu disepakati secara bersama.
14. Setelah masing-masing peserta membagi mimpi mereka, fasilitator mengajak peserta untuk menarik kesimpulan bahwa tidak ada yang tidak mungkin, dan selanjutnya menutup sesi dengan mengucapkan terimakasih dan tetap memotivasi peserta untuk terus bermimpi.

Lembar Tugas



## D. WHO AM I?

Waktu 120 menit

Materi *who am I?* merupakan salah satu materi *self-study* yang bertujuan untuk mengajak peserta pelatihan lebih mengenal diri mereka sendiri melalui kegiatan pengungkapan diri. Materi ini juga merupakan materi lanjutan dari materi “Why AMT?”, pada materi “Why AMT?” telah disinggung ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, sehingga dalam materi ini peserta diajak mengidentifikasi ciri-ciri yang melekat pada diri mereka sendiri. Peserta diajak untuk dapat membuka dan mengevaluasi diri tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka.

Joesoef Noesjirwan (dalam Rachmawati, 1999) mengatakan bahwa mengenali diri sendiri merupakan langkah yang diperlukan untuk dapat menjalankan kehidupan secara efektif. Dengan mengenal diri sendiri kita akan mengerti apa yang kita butuhkan dan apa yang harus kita lakukan, bahkan kita dapat mengerti mengapa orang lain dapat bersikap tertentu kepada kita. Jadi mengenali diri sendiri merupakan langkah paling awal untuk dapat mengembangkan diri. Mengembangkan diri berarti meningkatkan kualitas dan kuantitas segi-segi positif yang ada pada diri dan pengurangan atau paling tidak penguasaan terhadap segi-segi negatif yang ada pada diri kita.

Joesoef Noesjirwan (dalam Rachmawati, 1999), mengutip pendapat ahli yang menyatakan bahwa keadaan diri setiap orang dapat dilihat dari tiga sudut pandang yaitu:

1. Keadaan dirinya sesungguhnya
2. Keadaan dirinya menurut pendapat sendiri
3. Keadaan dirinya menurut pendapat orang lain



Salah satu teknik pengenalan diri ini yaitu konsep Joe-Harry Window yang dikemukakan oleh Joe dan Harry. Konsep ini mendasarkan pada 4 (empat) daerah pengenalan diri, yaitu (Rakhmat, 1994):

- a. Daerah bebas (Aku tahu orang lain tahu). Pada daerah ini orang tidak menyembunyikan apa-apa dan dapat bergera sangat bebas. Dalam daerah ini baik individu maupun orang lain mengetahui potensi yang dimiliki individu tersebut.
- b. Daerah buta (Orang lain tahu, aku tidak tahu). Pada daerah ini orang lain lebih mengetahui potensi yang dimiliki seorang individu daripada individunya sendiri. Selain itu, pada bagian ini tercakup semua perasaan, kebiasaan, prasangka, dan kecenderungan yang tidak disadari individu.
- c. Daerah Tersembunyi (Aku tahu orang lain tidak tahu). Pada daerah ini individu secara sadar menyembunyikan tingkah lakunya dari orang lain. Tingkah laku tersebut dapat berupa titik lemah atau hal-hal yang dianggap tidak akan disukai orang lain, keinginan-keinginan rahasia, maupun kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan.
- d. Daerah tidak diketahui (Aku tidak tahu, orang lain juga tidak tahu). Bagian ini sama sekali tidak disadari individu dan orang lain pun juga tidak mengetahuinya.

	Orang Lain Tahu	Orang Lain Tidak Tahu
Diri Sendiri Tahu	<b>Daerah Bebas</b>	<b>Daerah Tersembunyi</b>
Diri Sendiri Tidak Tahu	<b>Daerah Buta</b>	<b>Daerah Tak Diketahui</b>

Banyak manfaat yang dapat diperoleh seseorang bila bersedia menyingkapkan dirinya, antara lain dikemukakan oleh Johnson dan Johnson (dalam Musyafik, 2005), yaitu:

1. Lebih memahami dirinya sendiri. Ketika seseorang menyingkap dirinya, maka sebenarnya ia juga sedang berbincang dengan dirinya sendiri, ia berhubungan dengan pikiran-pikirannya sendiri, perasaan-perasaannya, nilai-nilai, dan keyakinannya sendiri. Hal ini akan dapat meningkatkan kesadaran, tanggung jawab dan kontrol terhadap pengalaman-pengalaman pribadinya.
2. Lebih menyukai dirinya sendiri. Seseorang akan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri sebagai suatu pribadi ketika ia terbuka dan jujur ketika ia menyingkapkan dirinya, ketika ia menunjukkan siapa dirinya, apa yang dipikirkannya, dan apa yang dirasakannya, ia akan merasa kuat dan percaya diri.
3. Lebih dimengerti oleh orang lain. Penyingkapan diri seseorang akan menyebabkan orang lain memperoleh pemahaman yang lebih akurat mengenai orang tersebut. Ketidakpastian dan salah pengertian yang mungkin ada selama ini diganti oleh suatu pemahaman yang baru akan siapa sesungguhnya orang tersebut.
4. Mendorong orang lain untuk menyingkapkan diri. dengan menyingkapkan diri maka akan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang serupa. Hal ini disebabkan kejujuran akan menciptakan suasana yang nyaman untuk saling terbuka. Rasa saling curiga akan diganti dengan rasa akrab dan saling percaya.

**Tujuan:**

1. Peserta mengerti manfaat atau pentingnya mengenal diri sendiri.
2. Peserta dapat membuka diri dan memiliki pandangan dan sikap positif terhadap diri sendiri.
3. Peserta dapat lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

**Metode :** Permainan, diskusi, dan ceramah

**Alat :** lembar tugas, 2 buah toples, satu bungkus permen sugus, dan satu bungkus permen mentos dan materi konsep dasar Who Am I?

**Prosedur:**

1. Fasilitator membuka sesi dengan menyapa dan memberikan motivasi kepada peserta pelatihan.
2. Fasilitator menyampaikan arti kata “Who Am I?” dan menanyakan pada peserta apakah mereka mengetahui siapa mereka?
3. Fasilitator menunjuk beberapa peserta untuk dapat mengemukakan pendapatnya mengenai diri mereka dan memberikan tanggapan atas pendapat peserta.
4. Fasilitator mengingatkan bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan dan melanjutkannya dengan memberikan ilustrasi.
5. Fasilitator menanyakan apakah pentingnya atau manfaatnya dari mengenali diri sendiri? dilanjutkan dengan penyampaian materi konsep dasar Who Am I?.
6. Fasilitator mengajak peserta melakukan kegiatan evaluasi diri dengan membagikan lembar tugas “Who Am I” kepada peserta dan menjelaskan cara pengisian.
7. Peserta diminta untuk mengungkapkan pendapatnya/ penilaiannya akan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya kemudian mengisikannya ke dalam lembar tugas.
8. Fasilitator meminta beberapa sukarelawan untuk dapat membacakan hasil penilaian diri mereka ke depan kelas. Kemudian fasilitator mencatat hal-hal negatif/kelemahan yang peserta bacakan.
9. Fasilitator menanyakan mengapa mereka menilai demikian, dan biasanya peserta malu dan ragu mengungkapkan kelebihan yang mereka miliki, fasilitator juga menanyakan mengapa mereka bersikap demikian?

10. Fasilitator mengajak peserta melakukan sebuah permainan, fasilitator dibantu oleh co-trainer menyediakan dua buah toples yang sudah diberi label, satu toples berlabelkan “**MENTOS**” dan toples lainnya berlabelkan “**SUGUS**”. Fasilitator meminta dua peserta sukarelawan untuk dapat maju ke depan dan mengikuti perintah fasilitator. Fasilitator menugaskan salah satu peserta dengan instruksi: “**Tolong pindahkan permen SUGUS ke tempatnya!**” kemudian peserta lainnya ditugaskan dengan : “**Tolong pindahkan permen MENTOS ke tempatnya**”. Biasanya peserta akan menempatkan masing-masing permen ke toples sesuai dengan labelnya.
11. Kemudian fasilitator bertanya pada kedua peserta mengapa mereka menempatkan masing-masing permen ke tempat yang mereka pilih (sesuai label)?. Fasilitator memberikan kesempatan untuk menjawab. Kemudian fasilitator bertanya kembali kepada semua peserta, “**Apakah salah jika A memasukkan permen SUGUS ke toples ‘MENTOS’? bukannya ini juga tempat yang bisa digunakan oleh SUGUS?!**”. Dan sebaliknya. Fasilitator menerima jawaban mereka. Kemudian menyimpulkan bahwa intinya mereka mengasumsikan tempat permen sugus adalah toples berlabel “**SUGUS**” dan tempat permen mentos adalah toples berlabel “**MENTOS**”, intinya adalah “**label**”. Ini menjawab pertanyaan pertama fasilitator mengapa peserta yang maju malu mengungkapkan hal-hal positif yang dimiliki dan banyak mengungkapkan hal-hal negatif yang mereka miliki.
12. Fasilitator mengingatkan bahwa orang yang tumbuh dengan keyakinan bahwa mereka tidak mampu ini, dan tidak mampu itu disebabkan karena mereka sebelumnya telah diprogram untuk menggunakan label atau identitas negatif tersebut oleh lingkungan mereka, sehingga dalam sesi ini hendaknya peserta dapat memprogram ulang diri mereka dengan hal-hal positif yang dimiliki.
13. Fasilitator mengingatkan peserta bahwa manusia itu mewarisi sifat-sifat mulia Allah SWT. dengan menyampaikan QS.Shaad: 72, yang artinya: “***Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan roh (ciptaan) Ku, maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadaNya***”.

Fasilitator mengajak peserta memaknai ayat tersebut dan menanamkan dalam diri agar terus berpikir positif terhadap kemampuan diri.

14. Fasilitator membagikan lembar kerja “Dia Itu” sebanyak N-1 kepada setiap peserta, kemudian peserta diminta untuk mengutarakan pendapatnya mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki rekan/ peserta lainnya dengan syarat penilaian mengenai hal positif/ kelebihan, minimal harus 3 kali lipat dari jumlah penilaian kekurangannya. Setelah selesai, lembar kerja tersebut dimasukkan ke dalam amplop yang telah disediakan oleh panitia sesuai dengan nama peserta yang dinilai. Amplop tersebut nantinya akan dibagikan oleh fasilitator kepada pemiliknya sesuai dengan nama yang tertera di amplop tersebut.
15. Setelah peserta mendapatkan amplop (*feedback*), peserta diminta untuk mengisikan penilaian orang lain tersebut ke dalam lembar tugas.
16. Fasilitator meminta sukarelawan untuk membacakan lembar tugas yang telah diisinya, bandingkan hasil penilaian diri sendiri dengan penilaian orang lain. Apakah ada persamaan atau perbedaan? Aspek apakah yang sama dan yang berbeda? Analisis dihubungkan dengan konsep Joe-Harry window.
17. Fasilitator mengajak peserta untuk merumuskan kesimpulan dan menutup sesi.

**Lembar tugas**

....., dia itu:

Lembar tugas

.....?                      WHO aM I?	
Menurutku, aKu itu.....	
LebihKu	KurangKu
.....Kata Mereka AKU itu	
LebihKu	KurangKu

## E. ANALISIS SWOT

Waktu 90 Menit

Materi ini merupakan materi lanjutan dari hari sebelumnya, merupakan materi penyegaran dan penguatan materi sebelumnya. Dalam materi ini peserta diajak kembali *me-review* kekuatan atau kelebihan dan kelemahan atau kekurangan yang ada pada dirinya. Berbekal hasil kegiatan sebelumnya, peserta kembali diajak untuk dapat menentukan aspek-aspek apa saja yang merupakan kekuatan bagi dirinya yang dapat memberikan kesempatan untuk berhasil/mencapai keberhasilan. Sebaliknya, aspek-aspek apa saja yang merupakan kelemahan bagi dirinya, yang dapat mengancam atau memberikan resiko yang besar bagi keberhasilannya dalam mencapai impian yang telah ia tentukan.

Analisa SWOT adalah sebuah bentuk analisa situasi dan kondisi yang bersifat deskriptif, yang berarti memberikan gambaran. SWOT merupakan singkatan dari *strength* (S), *Weakness* (W), *Opportunity* (O), dan *Threats* (T).

1. *Strength*/ Kekuatan, merupakan faktor-faktor yang mendukung seseorang untuk dapat mencapai tujuannya. Faktor ini dapat diartikan sebagai kelebihan yang dimiliki seseorang, baik keterampilan maupun sifat yang dimiliki.
2. *Weakness*/ Kelemahan, merupakan faktor-faktor yang dapat menghambat seseorang mencapai tujuannya. Faktor ini dapat dikatakan sebagai kelemahan atau kekeurangan yang dimiliki seseorang.
3. *Opportunity*/ Kesempatan, merupakan faktor dari luar diri individu yang dapat dimanfaatkan individu menjadi sebuah peluang besar untuk berhasil mencapai tujuannya. Kesempatan ini juga dapat diciptakan atau dimunculkan oleh individu berdasarkan kelebihan yang dimilikinya.



4. *Threats/* Ancaman, maksud ancaman di sini lebih mengarah pada “tantangan”, dalam analisis ini adalah hal-hal yang harus diatasi, direbut, diperbaiki dan ditingkatkan untuk mendukung kelancaran usaha pencapaian tujuan. Tantangan bukan penghambat, tetapi perangsang untuk mendorong seseorang untuk lebih kreatif dan dinamis. Tantangan dapat berubah menjadi peluang bagi individu yang tidak berperilaku apatis, statis dan mudah puas.

**Tujuan:**

1. Peserta mampu mengklasifikasikan kelebihan dan kekurangan yang ia miliki dengan lebih kongkret.
2. Peserta mampu memprediksikan kemungkinan keberhasilan dan kegagalan yang mungkin mereka dapat berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka.
3. Peserta mampu membuat strategi untuk mengurangi kelemahan yang dimilikinya.

**Metode:** Ceramah, Permainan dan diskusi.

**Alat :** Lembar tugas dan materi SWOT

**Prosedur:**

1. Fasilitator membuka sesi dan memberikan motivasi kepada peserta.
2. Fasilitator mengingatkan peserta mengenai kegiatan pada sesi sebelumnya bahwa mereka pernah melakukan analisis diri.
3. Fasilitator menerangkan hubungan antara sesi ini dengan sesi sebelumnya, bahwa sesi ini merupakan kelanjutan sesi sebelumnya. Jika sebelumnya peserta hanya mengevaluasi potensi diri, sekarang diperluas dengan memprediksi kesempatan dan ancaman yang mungkin peserta hadapi dengan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki dalam rangka pencapaian *dreams* yang telah mereka buat sebelumnya.
4. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai analisis SWOT.

5. Fasilitator membagikan lembar tugas dan menerangkan cara pengisiannya serta memberikan ilustrasi (bila perlu).
6. Fasilitator meminta beberapa sukarelawan untuk membacakan hasil analisisnya.
7. Fasilitator menanyakan pada peserta siapa yang memiliki jumlah nilai di kolom “W” dan “T” yang lebih banyak daripada isi di kolom “S” dan “O”. Kemudian fasilitator memotivasi peserta untuk dapat mengurangi isi pada kolom “W” dan “T” sebanyak mungkin dan dapat menambah kolom “S” dan “O” sebanyak mungkin (melakukan *switch*). Fasilitator kembali menekankan bahwa ancaman atau tantangan dapat berubah menjadi opportunity atau kesempatan tergantung cara pandang kita dengan memberikan ilustrasi permainan.
8. Fasilitator menggambar sebuah gelas yang tampak seperti berisi setengah gelas air. Kemudian fasilitator menanyakan pada peserta apa pendapat mereka mengenai gambar tersebut (misal, apakah gelas ini memang diisi oleh air sebanyak setengah gelas, ataukah gelas itu penuh dengan air dan sudah diminum setengah atau mungkin itu adalah gelas kosong, dan garis yang ditengah gelas adalah hiasan gelas). Fasilitator memberikan kesempatan beberapa peserta untuk menerangkan jawabannya. Kemudian fasilitator mengklarifikasi jawaban para peserta, dan mengajak peserta menarik kesimpulan bahwa penilaian orang terhadap suatu objek yang sama dapat berbeda-beda, begitu juga dengan ancaman dan kesempatan. Untuk itu peserta meminta peserta saling berbagi dan bertukar pikiran tentang pandangan mereka mengenai ancaman/ tantangan dan kesempatan/ peluang.
9. Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok kecil agar peserta dapat mendiskusikan dan saling member masukan agar dapat melakukan *switch*.
10. Fasilitator kembali meminta beberapa sukarelawan untuk membacakan hasil *switch* yang dilakukannya.
11. Fasilitator mengajak peserta merumuskan kesimpulan dan menutup sesi dengan memotivasi peserta untuk dapat terus melakukan *switch* dan mengingatkan peserta pada salah satu firman Allah dalam QS. Ar-Ra’d: 11

yang artinya: ***“Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, hingga mereka itu mengubah keadaan diri mereka sendiri.”***



Lembar tugas

.....'s **SWOT**

Strength	Weakness
Opportunity	Threats

## F. GOAL SETTING

Waktu 90 Menit

Materi ini merupakan materi penegasan kembali cita-cita, mimpi atau tujuan yang ingin diraih atau dicapai oleh peserta pelatihan. Dalam sesi ini fasilitator mempertegas bahwa tujuan berbeda dengan mimpi. Jika dalam mimpi kita menginginkan sesuatu cita-cita yang besar tanpa memikirkan bagaimana cara meraihnya, maka dalam goal setting ini cita-cita yang kita inginkan harus kita tentukan cara atau strategi pencapaiannya, dengan kata lain ada langkah-langkah yang harus kita tempuh dalam mewujudkan cita-cita tersebut. Goal setting ini harus dapat lebih menjelaskan mimpi kita. Tujuan yang kita tentukan harus memegang prinsip S.M.A.R.T, yakni *Specific, Motivational, Attainable, Relevant, dan Trackable*.

*Specific* berarti jelas dan detail, jika ingin sukses, sukses seperti apa yang kita inginkan. Sehingga hendaknya harapan kita juga harus kita tuliskan dengan jelas dan sedetail mungkin. *Motivational* berarti tujuan yang kita tetapkan harus dapat memotivasi kita untuk berusaha keras mencapainya. *Attainable* berarti tujuan kita dapat membuat kita menjadi ambisius, namun harus tetap realistis. Realistis berarti tujuan yang ingin kita capai bukanlah sesuatu yang muluk-muluk, melainkan hasil perbandingan antara tujuan yang kita capai sesuai dengan kemampuan yang kita miliki. Dengan berbekal analisis Who Am I? dan Analisis SWOT yang telah dilakukan sebelumnya peserta dapat menentukan tujuan yang realistis tersebut.

Untuk dapat mencapai tujuan akhir (cita-cita) harus ada tujuan antara yang dapat membantu mencapai tujuan akhir kita, tujuan antara inilah yang harus *relevant*, yang berarti tujuan antara yang kita tetapkan harus relevan atau sesuai dengan kata lain harus dapat menunjang tercapainya tujuan akhir kita. Untuk mengetahui apakah tujuan antara kita ini sudah mendukung tujuan akhir kita, maka tujuan kita ini haruslah dapat diukur dan *trackable* yang berarti berada

dalam jalur yang kita tentukan dan dapat termonitor/ terukur. Dengan demikian kita dapat mengetahui sampai di mana kita berjalan dalam mencapai tujuan besar kita.

**Tujuan:**

1. Peserta mampu membuat tujuan yang jelas dan realistis sesuai kemampuan yang mereka miliki dengan metode SMART.
2. Peserta mampu memperhitungkan resiko yang mereka hadapi dalam mencapai tujuan mereka dengan kekurangan yang mereka miliki.
3. Peserta mampu mempertimbangkan strategi untuk tetap dapat meraih kesuksesan dengan resiko yang mereka hadapi.

**Metode:** Ceramah, permainan, dan diskusi.

**Alat:** Lembar tugas, materi goal setting

**Prosedur:**

1. Fasilitator membuka sesi dan memotivasi peserta.
2. Fasilitator mengkonfirmasi pada peserta mengenai kegiatan mereka *building dreams* yang mereka lakukan sebelumnya, kemudian mengajukan pertanyaan pada peserta apakah perbedaan antara *dreams*/mimpi dengan *goal setting*.
3. Fasilitator memberikan kesempatan kepada beberapa peserta untuk menjawab pertanyaan. Kemudian fasilitator melakukan konfirmasi dan memberikan penjelasan mengenai *goal setting* dan perbedaannya dengan *dreams*/mimpi, serta menjelaskan prinsip SMART dalam menetapkan tujuan.
4. Fasilitator membagikan lembar kerja “*My Plan*” dan memberikan instruksi pengerjaan: **“Isilah lembar kerja ini dengan tujuan yang ingin kalian capai. Isilah baris pertama terlebih dahulu, pada kolom ‘Tujuan Besarku’ isi dengan tujuan akhir yang ingin kalian capai (bisa mimpi kalian). Kolom selanjutnya isilah dengan tujuan antara yang harus kalian capai sebelum mencapai tujuan akhir. Pada kolom selanjutnya isilah dengan**

resiko yang mungkin kalian hadapi ketika mencapai tujuan tersebut, dan pada kolom terakhir isilah dengan strategi yang akan kalian lakukan untuk dapat mengatasi resiko yang kalian hadapi. Kemudian kalian dapat melanjutkan pada baris kedua, dan selanjutnya, pada baris-baris berikutnya ini dapat kalian isi dengan tujuan-tujuan antara yang harus kalian capai sebelumnya, dan seterusnya.”

5. Kemudian fasilitator menegaskan kembali bahwa tujuan kita haruslah terukur, dan agar dapat mengukur sejauh mana kita melangkah kita harus menentukan rute atau *track* untuk sampai pada tujuan kita. Untuk itu peserta diminta untuk membuat program kerja mereka sesuai tujuan yang mereka tentukan.
6. Fasilitator membagikan lembar kerja “*ProKer 2009*” dan menjelaskan cara pengisian lembar kerja tersebut dengan instruksi: “ **Buatlah program kerja yang ingin kalian lakukan untuk dapat mencapai tujuan kalian, untuk sementara buatlah program kerja untuk tahun 2009 ini terlebih dahulu.**”
7. Setelah selesai mengerjakan lembar tugas tersebut, Fasilitator membagi peserta ke dalam kelompok-kelompok kecil, minimal terdiri dari dua orang anggota. Kemudian peserta diminta mempresentasikan rencana dan program kerja mereka kepada anggota kelompok lainnya. Anggota kelompok lainnya dapat memberikan masukan kepada peserta yang mempresentasikan program kerjanya.
8. Fasilitator meminta beberapa sukarelawan untuk mempresentasikan lembar kerjanya dan masukan yang ia terima dari anggota kelompoknya ke depan kelas.
9. Fasilitator mengajak peserta merumuskan kesimpulan dan menutup sesi dengan memotivasi peserta untuk tetap dapat terus bertahan dalam *track* yang mereka buat dan meyakini tujuan mereka akan tercapai. Fasilitator kembali menguatkan bahwa peserta tidak perlu takut menghadapi rintangan dalam

meraih impian atau tujuan, sebab dalam QS Al-Insyirah:6 Allah menyatakan:  
“*Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan*”.

Lembar tugas

.....'S

## PLANNING

No.	Tujuan BESARKU:	Biar Tercapai harus...	Resiko yang mungkin ku hadapi...	strategiku...



Lembar tugas

PROGRAM KERJA 2009 .....

JUNI			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
JULI			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
AGUSTUS			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
SEPTEMBER			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
OKTOBER			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
NOVEMBER			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
DESEMBER			
Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4

## **G. NETWORKING**

Waktu 90 Menit

Networking yang dimaksud dalam pelatihan ini lebih ditekankan pada kebutuhan untuk bersosialisasi dan manfaat bersosialisasi itu sendiri. Materi networking ini merupakan materi terakhir dalam pelatihan ini. Dalam sesi ini ditekankan bahwa dalam mencapai tujuan kita membutuhkan strategi, dan networking atau menjalin jaringan sosial merupakan salah satu strategi yang dapat membantu peserta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun manfaat menjalin jaringan sosial antara lain:

1. Dapat membuka kesempatan memperluas jaringan dan menambah teman.
2. Memperbanyak teman dan relasi yang dapat membantu kita memecahkan persoalan.
3. Dengan memperluas jaringan kita dapat memperbanyak peluang dan kesempatan.
4. Memperbanyak informasi dari teman-teman yang berada dalam jaringan sosial.
5. Memperbanyak pengalaman dan pelajaran dari teman-teman.
6. Memperbanyak jalan dalam mencapai tujuan.
7. Hubungan yang baik dengan orang lain dapat melengkapi kekurangan yang ada dalam diri untuk mencapai tujuan.
8. Memperbanyak strategi-strategi baru yang dipelajari dari pengalaman orang lain.
9. Dapat saling memotivasi dan mendorong serta memberikan semangat ketika sedang mengalami kesulitan.
10. Memperbanyak pintu rizki.

Oleh karena itu maka tidak berlebihan jika dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan kita untuk terus menjaga hubungan baik dengan orang lain (menjaga silahtirahmi) karena manfaatnya begitu menguntungkan bagi manusia.

Salah satu firman Allah yang menguatkan manfaat bersilaturahmi ini terdapat dalam QS. Yusuuf: 111 yang artinya: “*Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal*”. Ayat tersebut dapat kita maknai bahwa dengan menjaga hubungan baik dengan orang lain kita dapat memetik atau mempelajari pengalaman mereka sebagai pengalaman atau pelajaran juga bagi kita.

Pelatihan ini menjadi salah satu jalan pembuka menjalin networking dengan sesama peserta.

**Tujuan:**

1. Peserta memahami pentingnya menjalin *relationship*.
2. Peserta menyadari pentingnya kehadiran orang lain di sekitar kita.
3. Peserta mampu menjalin banyak relasi dengan orang lain.

**Metode:** Diskusi Interaktif, permainan.

**Alat dan Bahan:** Slide Networking, permainan-permainan strategik “*Fill Me Up*” (toples 15x15x15 cm<sup>3</sup>, batu kali, batu kerikil, pasir, dan air) dan “Angkat Aku Dengan Jempolmu”

**Prosedur:**

1. Fasilitator membuka sesi dengan mengucapkan salam dan memotivasi peserta.
2. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan “*Fill Me Up*”, semua alat dan bahan untuk melakukan permainan ini sudah disiapkan di luar ruangan pelatihan. Dalam permainan ini peserta harus memasukkan semua komponen (batu kali, kerikil, pasir, dan air) ke dalam toples, semua bahan harus dimasukkan tanpa ada sedikitpun yang tersisa.
3. Fasilitator menawarkan pada peserta mencoba menyelesaikan permainan ini. Pertama peserta diminta menyelesaikan permainan ini sendirian, namun jika dalam waktu 10 menit belum juga berhasil, peserta diganti dengan peserta berikutnya, jika peserta kedua juga gagal, peserta berikutnya boleh mencobanya. Namun jika ketiga peserta masih belum berhasil, maka semua peserta boleh saling membantu menyelesaikannya. Setelah berhasil, atau

waktu yang ditentukan sudah habis, maka fasilitator menghentikan permainan.

4. Setelah permainan selesai, fasilitator mengajak peserta berdiskusi. Fasilitator menanyakan perasaan para peserta yang sebelumnya gagal menyelesaikan permainan, apa kendala yang mereka alami sehingga gagal menyelesaikan permainan tersebut. Kemudian fasilitator menanyakan perasaan mereka setelah berhasil menyelesaikannya, apa yang membuat mereka berhasil menyelesaikan permainan tersebut.
5. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan kedua, “Angkat aku dengan Jempolmu”. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang. Fasilitator memilih salah satu peserta dari masing-masing kelompok yang dirasa memiliki bobot paling berat di antar peserta lainnya untuk dijadikan target. Kemudian peserta lainnya diminta untuk menunjukkan jempol mereka. Fasilitator menginstruksikan pada peserta untuk mengangkat target. **“Angkat jempol kanan kalian, kemudian angkatlah si A dengan jempol itu sesuai cara kalian, dengan syarat cara yang kalian pakai merupakan cara yang efektif dan mengandung resiko yang kecil, jangan sampai ada yang cidera.”**
6. Fasilitator memberikan kesempatan pada peserta untuk mencoba menyelesaikan permainan ini. Ketika waktu yang ditentukan habis, maka fasilitator menghentikan permainan dan memberikan kunci jawaban cara yang tepat, efisien dan aman untuk menyelesaikan permainan ini.
7. Kemudian fasilitator mengembalikan diskusi ke materi semula yaitu networking. Fasilitator menanyakan pada peserta apa hubungan antara kedua permainan tersebut dengan materi kita saat ini “NETWORKING”?
8. Fasilitator memberikan kesempatan pada peserta untuk menjawab pertanyaan itu dan menampung jawaban setiap peserta.
9. Fasilitator menanyakan apa kunci keberhasilan dari kedua permainan tersebut? Fasilitator membuat kesepakatan bahwa kunci dari permainan tersebut adalah strategi. Dan hubungannya dengan materi networking adalah

*networking merupakan salah satu strategi dalam pencapaian tujuan dan dreams yang kita buat.*

10. Fasilitator menyampaikan materi networking dan menjelaskan manfaatnya.
11. Fasilitator menutup sesi dengan menyimpulkan sesi dan membuat kesepakatan dengan peserta bahwa mereka harus membuka diri dan memahami kehadiran orang lain bagi diri sendiri, kemudian fasilitator memotivasi peserta agar dapat belajar dari orang lain dengan menyampaikan QS. Yusuf: 111: ***”Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal...”***

## **H. PENUTUP**

30 Menit

### **Tujuan:**

1. Peserta mampu menggali manfaat pelatihan secara keseluruhan bagi diri mereka sendiri.
2. Peserta mampu membuat komitmen dengan diri sendiri dalam mencapai tujuan mereka.
3. Peserta mampu mengaplikasikan manfaat pelatihan dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa.

### **Metode:** Diskusi

### **Prosedur:**

1. Fasilitator mengucapkan selamat kepada peserta karena telah mengikuti sesi demi sesi pelatihan secara utuh.
2. Fasilitator mengajak peserta berdiskusi, berbagi mengenai pengalaman yang mereka rasakan selama mengikuti pelatihan. Hal-hal yang membuat mereka terkesan dan apa saja yang telah mereka peroleh setelah mengikuti pelatihan.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk membuat komitmen terhadap diri sendiri untuk terus optimis dan semangat dalam mencapai mimpi dan tujuan yang telah mereka buat.
4. Fasilitator menutup sesi dengan mengucapkan selamat dan terimakasih kepada peserta dan terus memotivasi peserta untuk terus menjaga komitmen mereka.

## **PROFILE TRAINER**

1. Dinda Denis Prawitasandhi Putrantya, S.Psi

Nick Name: Denis Dinamis

Pendidikan: S1 Psikologi UGM 2002

Profesi: Trainer

2. Shobria Nurul Islami

Nick Name: Shobria (Ncob)

Pendidikan: Mahasiswa S1 Psikologi UIN Sunan Kalijaga 2005

Pengalaman: Co-Trainer AMT Mahasiswa Psikologi UIN 2009

3. Abidatun Nafisah

Nick Name: Nafi

Pendidikan: Mahasiswa S1 Psikologi UIN Sunan Kalijaga 2005

Pengalaman: Co-Trainer Pelatihan Peningkatan Kecerdasan Emosi Pada Remaja-Tesis 2009

Asisten Konselor di Laboratorium Psikologi Klinis dan Konseling

4. Resna Riksagiati Sudiar

Nick Name: Resna

Pendidikan: Mahasiswa S1 Psikologi UIN Sunan Kalijaga 2005

Pengalaman: Co-Trainer AMT Mahasiswa Psikologi UIN 2008



## **LAMPIRAN-2**





**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Responden Sekalian,

Di tengah kesibukan Saudara perkenankanlah saya untuk memohon kesediaan Saudara meluangkan waktu menjawab sejumlah pernyataan yang saya lampirkan berikut ini.

Perlu kiranya Saudara ketahui bahwa skala ini bertujuan untuk mengumpulkan data penelitian dalam rangka penulisan skripsi penulis. Setiap jawaban yang Saudara berikan merupakan bantuan yang tak ternilai bagi penelitian ini. Selanjutnya, identitas Saudara dan setiap jawaban yang Saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Sudilah Saudara memilih salah satu pernyataan yang disajikan **sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenarnya** dan bukan apa yang seharusnya. Berilah tanda silang [X] pada salah satu kotak di bawah pernyataan untuk setiap jawaban yang Saudara pilih. Setiap jawaban yang Saudara berikan adalah benar, karena jawaban tersebut **paling sesuai dengan keadaan Saudara. Periksalah kembali jawaban Saudara agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.**

Atas kesediaan Saudara, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

**Yuyun Vina Yulia**

**Psi 05**

## IDENTITAS

Nama :

NIM :

No Telp. Yang Dapat Dihubungi:

## PETUJUK Pengerjaan

Bacalah tiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan tanda silang [X] pada salah satu kotak di bawah pernyataan tersebut **sesuai dengan keadaan saudara.**

**SS** = Sangat Sesuai

**S** = Sesuai

**E** = Antara sesuai dan tidak sesuai

**TS** = Tidak Sesuai

**STS** = Sangat Tidak Sesuai

😊 SELAMAT MENGERJAKAN 😊

---

1. Saya lebih senang dengan tugas-tugas kuliah yang menantang.

**SS**       **S**       **E**       **TS**       **STS**

2. Saya selalu mengerjakan tugas dengan sempurna.

**SS**       **S**       **E**       **TS**       **STS**

3. Saya mampu menyelesaikan banyak tugas sekaligus.

**SS**       **S**       **E**       **TS**       **STS**

4. Saya memiliki beberapa keahlian yang dapat menunjang perkuliahan saya.

SS       S       E       TS       STS

5. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya dapat menjalani kuliah dengan baik.

SS       S       E       TS       STS

6. Saya yakin saya dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi pada semester yang akan datang.

SS       S       E       TS       STS

7. Saya yakin saya dapat memperbaiki nilai di semester depan walaupun nilai mata kuliah pada semester sebelumnya kurang baik.

SS       S       E       TS       STS

8. Saya selalu yakin dan percaya diri dalam melakukan sesuatu.

SS       S       E       TS       STS

9. Rendahnya hasil ujian saya pada satu mata kuliah/pelajaran tertentu tidak mengurangi semangat saya untuk mengikuti pelajaran tersebut.

SS       S       E       TS       STS

10. Saya tetap mengikuti pelajaran yang menurut saya sulit dengan baik karena saya yakin saya bisa menguasainya.

SS       S       E       TS       STS

11. Saya lebih suka menghindari tugas-tugas yang sulit.

SS       S       E       TS       STS

12. Saya lebih suka dengan tugas-tugas yang sederhana karena tidak terlalu menguras tenaga.

SS       S       E       TS       STS

13. Saya lebih tertarik dengan kegiatan yang tidak terlalu menuntut usaha yang lebih.

SS       S       E       TS       STS

14. Tugas yang terlalu membutuhkan usaha lebih sangat membebani saya.

SS       S       E       TS       STS

15. Tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi (tugas individual) sangat membebani saya.

SS       S       E       TS       STS

16. Saya merasa tidak dapat mengikuti kuliah dengan baik karena tugas-tugas yang diberikan terlalu sulit bagi saya.

SS       S       E       TS       STS

17. Saya lebih memilih untuk membolos ketika jam mata kuliah yang sulit saya ikuti sedang berlangsung.

SS       S       E       TS       STS

18. Saya lebih baik menghindar ketika harus bersaing dengan teman yang menurut saya lebih baik dari saya.

SS       S       E       TS       STS

19. Saya sering tidak berhasil ketika dihadapkan pada situasi yang kompetitif,

SS       S       E       TS       STS

20. Saya sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah.

SS       S       E       TS       STS

21. Saya sering mengalami stress ketika hendak melakukan tugas yang sebelumnya belum pernah saya temui.

SS       S       E       TS       STS

22. Saya hanya mampu menyelesaikan sebagian kecil dari tugas-tugas yang dibebankan dosen.

SS       S       E       TS       STS

23. Saya hanya menguasai materi yang saya sukai.

SS       S       E       TS       STS

24. Banyak pelajaran yang sulit saya kuasai.

SS       S       E       TS       STS

25. Saya mengerjakan tugas hanya untuk memenuhi kewajiban.

SS       S       E       TS       STS

26. Saya tidak akan terlalu peduli dengan mata kuliah yang sulit saya kuasai.

SS       S       E       TS       STS

27. Saya pasrah ketika saya harus mengikuti pelajaran yang sulit.

SS       S       E       TS       STS

28. Saya merasa kalau nilai IP yang saya dapat di semester lalu hanyalah suatu kebetulan.

SS       S       E       TS       STS

29. Saya sering merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas.

SS       S       E       TS       STS

30. Saya merasa pesimis untuk mengikuti mata kuliah yang akan saya ambil di semester depan karena nilai mata kuliah prasyarat yang saya dapat di semester sebelumnya kurang baik.

SS       S       E       TS       STS

---

**Periksalah Kembali Jawaban Saudara Agar Tidak Ada Pernyataan Yang Terlewatkan.**

😊 *TERIMAKASIH..* 😊



## **LAMPIRAN-3**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Responden Sekalian,

Di tengah kesibukan Saudara perkenankanlah saya untuk memohon kesediaan Saudara meluangkan waktu menjawab sejumlah pernyataan yang saya lampirkan berikut ini.

Perlu kiranya Saudara ketahui bahwa skala ini bertujuan untuk mengumpulkan data penelitian dalam rangka penulisan skripsi penulis. Setiap jawaban yang Saudara berikan merupakan bantuan yang tak ternilai bagi penelitian ini. Selanjutnya, identitas Saudara dan setiap jawaban yang Saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Sudilah Saudara memilih salah satu pernyataan yang disajikan **sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenarnya** dan bukan apa yang seharusnya. Berilah tanda silang [X] pada salah satu kotak di bawah pernyataan untuk setiap jawaban yang Saudara pilih. Setiap jawaban yang Saudara berikan adalah benar, karena jawaban tersebut **paling sesuai dengan keadaan Saudara. Periksalah kembali jawaban Saudara agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.**

Atas kesediaan Saudara, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

**Yuyun Vina Yulia**

**Psi 05**

## IDENTITAS

Nama :

NIM :

No Telp. Yang Dapat Dihubungi:

## PETUJUK Pengerjaan

Bacalah tiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan tanda silang [X] pada salah satu kotak di bawah pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan saudara.

**SS** = Sangat Sesuai

**S** = Sesuai

**E** = Antara sesuai dan tidak sesuai

**TS** = Tidak Sesuai

**STS** = Sangat Tidak Sesuai

☺ *SELAMAT Mengerjakan* ☺

---

1. Saya lebih senang dengan tugas-tugas kuliah yang menantang.  
 SS       S       E       TS       STS
2. Tugas berat merupakan hal menantang bagi saya.  
 SS       S       E       TS       STS
3. Dapat mengerjakan tugas berat merupakan prestasi bagi saya.  
 SS       S       E       TS       STS
4. Bagi saya, masalah yang muncul justru akan meningkatkan rasa penasaran saya.  
 SS       S       E       TS       STS
5. Saya senang mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin.  
 SS       S       E       TS       STS
6. Saya termasuk orang yang mudah beradaptasi dengan hal-hal yang baru.  
 SS       S       E       TS       STS
7. Saya mampu menyelesaikan banyak tugas sekaligus.  
 SS       S       E       TS       STS
8. Saya dapat menguasai semua materi kuliah dengan baik.  
 SS       S       E       TS       STS
9. Saya memiliki beberapa keahlian yang dapat menunjang perkuliahan saya.  
 SS       S       E       TS       STS



10. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya dapat menjalani kuliah dengan baik.  
 SS       S       E       TS       STS
11. Saya yakin mampu mengatasi kesulitan belajar dan mampu meraih prestasi yang lebih tinggi.  
 SS       S       E       TS       STS
12. Saya yakin saya dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi pada semester yang akan datang.  
 SS       S       E       TS       STS
13. Saya yakin saya dapat memperbaiki nilai di semester depan walaupun nilai mata kuliah pada semester sebelumnya kurang baik.  
 SS       S       E       TS       STS
14. Saya selalu yakin dan percaya diri dalam melakukan sesuatu.  
 SS       S       E       TS       STS
15. Rendahnya hasil ujian saya pada satu mata kuliah/pelajaran tertentu tidak mengurangi semangat saya untuk mengikuti pelajaran tersebut.  
 SS       S       E       TS       STS
16. Saya tetap mengikuti pelajaran yang menurut saya sulit dengan baik karena saya yakin saya bisa menguasainya.  
 SS       S       E       TS       STS
17. Ketika saya mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan dosen, saya selalu mencoba memahaminya dari teman saya.  
 SS       S       E       TS       STS
18. Saya lebih suka menghindari tugas-tugas yang sulit.  
 SS       S       E       TS       STS
19. Saya lebih suka dengan tugas-tugas yang sederhana karena tidak terlalu menguras tenaga.  
 SS       S       E       TS       STS
20. Saya lebih tertarik dengan kegiatan yang tidak terlalu menuntut usaha yang lebih.  
 SS       S       E       TS       STS
21. Tugas yang penuh tantangan sangat membebani saya.  
 SS       S       E       TS       STS
22. Tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi (tugas individual) sangat membebani saya.  
 SS       S       E       TS       STS

23. Saya merasa tidak dapat mengikuti kuliah dengan baik karena tugas-tugas yang diberikan terlalu sulit bagi saya.  
 SS       S       E       TS       STS
24. Saya lebih memilih untuk membolos ketika jam mata kuliah yang sulit saya ikuti sedang berlangsung.  
 SS       S       E       TS       STS
25. Saya lebih baik menghindar ketika harus bersaing dengan teman yang menurut saya lebih baik dari saya.  
 SS       S       E       TS       STS
26. Saya sering tidak berhasil ketika dihadapkan pada situasi yang kompetitif,  
 SS       S       E       TS       STS
27. Keterampilan saya untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi sangat minim.  
 SS       S       E       TS       STS
28. Saya sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah.  
 SS       S       E       TS       STS
29. Saya sering mengalami stress ketika hendak melakukan tugas yang sebelumnya belum pernah saya temui.  
 SS       S       E       TS       STS
30. Saya hanya mampu menyelesaikan sebagian kecil dari tugas-tugas yang dibebankan dosen.  
 SS       S       E       TS       STS
31. Saya hanya menguasai materi yang saya sukai.  
 SS       S       E       TS       STS
32. Banyak pelajaran yang sulit saya kuasai.  
 SS       S       E       TS       STS
33. Saya mengerjakan tugas hanya untuk memenuhi kewajiban.  
 SS       S       E       TS       STS
34. Saya tidak akan terlalu peduli dengan mata kuliah yang sulit saya kuasai.  
 SS       S       E       TS       STS
35. Saya pasrah ketika saya harus mengikuti pelajaran yang sulit.  
 SS       S       E       TS       STS
36. Saya merasa kalau nilai IP yang saya dapat di semester lalu hanyalah suatu kebetulan.  
 SS       S       E       TS       STS

37. Ketika saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas, saya akan beralih ke tugas yang lainnya daripada terus-menerus mencoba menyelesaikannya.  
 SS       S       E       TS       STS
38. Saya sering merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas.  
 SS       S       E       TS       STS
39. Saya merasa pesimis untuk mengikuti mata kuliah yang akan saya ambil di semester depan karena nilai mata kuliah prasyarat yang saya dapat di semester sebelumnya kurang baik.  
 SS       S       E       TS       STS
- 

**PERIKSALAH KEMBALI JAWABAN SAUDARA  
AGAR TIDAK ADA PERNYATAAN YANG  
TERLEWATKAN!!!!**

☺ *TERIMAKASIH..* ☺



## **LAMPIRAN-4**



43	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
44	2	2	3	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	
45	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	2	3	3	4	4	4	
46	2	2	2	2	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	
47	1	1	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	3	4	4	4	4	
48	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1		
49	2	2	4	2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	
50	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	
51	3	2	4	2	2	4	2	2	0	2	1	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	
52	1	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	0	1	1	1	2	2	2	2	
53	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	
54	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	1	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
55	3	2	2	2	3	3	3	1	0	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	4	4	2	
56	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	
57	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	
58	1	2	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	
59	2	3	4	1	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	
60	2	3	4	2	4	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	
61	2	3	3	2	3	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	0	1	1	1	2	1	2	
62	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	
63	3	3	4	2	3	3	4	3	1	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3
64	2	3	3	2	4	2	2	4	0	1	0	1	4	1	1	2	1	0	3	0	0	1	2	2	2	2	1	1	
65	1	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	
66	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	0	0	0	3	3	3	4	4	2	
67	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	1	0	2	2	2	1	2	2	3	0	1	1	1	2	2	2	2	2	
68	1	1	3	1	1	3	2	0	0	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	0	1	1	0	2	2	3	2	0	
69	4	3	3	0	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
70	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	
71	2	2	4	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	
72	2	1	3	2	2	2	2	3	0	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	0	0	0	1	0	3	3	0	
73	2	1	3	2	2	3	4	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
74	2	1	3	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	
75	2	3	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	
76	1	1	3	1	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	0	1	1	2	2	4	4	1	
77	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	1	4	4	1	
78	4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	
79	2	2	4	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	
80	4	3	3	4	3	4	4	2	1	0	1	3	2	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	
81	3	3	4	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	0	3	3	3	3	4	4	4	
82	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	
83	2	0	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4	3	2	
84	2	2	4	2	3	0	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	
85	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	
86	3	3	4	2	2	3	4	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	0	2	2	2	2	4	4	4	

Sbjk	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	Total
1	3	1	1	1	3	3	2	1	0	1	2	3	2	1	1	2	4	103
2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	118
3	3	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	78
4	2	1	1	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	0	2	2	113
5	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	1	3	4	131
6	1	1	1	1	1	1	0	3	2	2	1	1	2	1	2	0	0	74
7	1	1	2	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	103
8	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	4	3	4	0	1	2	2	110
9	4	2	2	2	4	3	3	0	4	4	3	3	1	2	3	3	3	134
10	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	1	1	2	2	109
11	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	1	2	2	3	113
12	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	78
13	2	2	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	83
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	154
15	3	3	4	3	3	4	3	1	1	4	4	4	2	1	0	1	2	119
16	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	3	0	1	3	3	127
17	2	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	0	2	3	116
18	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	107
19	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	112
20	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	114
21	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	111
22	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	2	3	114
23	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	77
24	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	123
25	3	2	1	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	1	3	3	125
26	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	121
27	1	1	1	0	3	3	1	3	3	1	3	1	3	0	0	3	3	116
28	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	112
29	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	128
30	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	85
31	3	3	0	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	130
32	3	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	2	119
33	2	3	0	1	3	3	2	1	2	3	3	0	2	1	2	2	4	105
34	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	1	3	3	110
35	4	2	3	2	1	3	2	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	139
36	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2	1	3	2	3	3	1	3	107
37	3	2	1	3	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	108
38	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	108
39	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	113
40	2	3	2	3	3	2	2	1	3	4	3	2	2	1	2	2	4	115
41	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	1	4	2	2	1	2	3	119
42	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	4	146
43	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	102
44	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	108

45	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	147
46	4	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	4	1	1	0	2	4	127
47	2	4	3	4	3	1	1	3	1	4	4	4	1	3	3	3	3	118
48	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	74
49	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	110
50	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	151
51	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	84
52	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	73
53	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	0	2	2	103
54	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	121
55	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	124
56	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	147
57	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	108
58	2	2	1	3	3	4	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2	104
59	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112
60	2	2	1	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	2	3	112
61	3	2	1	0	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	2	83
62	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104
63	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	131
64	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	78
65	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	79
66	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	1	2	1	3	4	119
67	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	0	1	1	77
68	1	1	1	1	2	2	0	1	0	2	0	1	2	1	1	0	0	62
69	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	157
70	3	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	0	4	2	0	0	4	141
71	4	3	1	3	4	4	3	1	4	4	4	3	2	2	3	3	3	138
72	3	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	0	1	58
73	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	117
74	2	2	1	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	2	2	100
75	3	2	1	1	3	1	2	2	2	4	4	3	2	1	1	2	2	118
76	2	2	0	4	3	3	2	4	1	4	4	4	4	3	3	2	1	118
77	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	77
78	1	3	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	3	1	0	3	4	145
79	2	1	2	0	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	0	0	84
80	3	3	0	0	4	2	4	4	4	4	4	3	0	0	0	2	4	118
81	3	2	0	3	3	2	1	3	4	4	4	1	1	3	2	3	4	125
82	2	1	1	2	2	2	0	2	2	2	2	3	1	1	1	0	2	83
83	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2	1	1	3	3	101
84	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	119
85	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	4	3	3	2	3	4	113
86	3	2	0	0	2	1	2	2	2	2	4	2	0	2	2	2	2	101





## **LAMPPIRAN-5**

## ANALISIS AITEM TAHAP I

### Seleksi Aitem Berdasarkan Koefisien Alpha ( $\alpha$ )

#### Putaran ke-1:

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	86	100,0
	Excluded( a)	0	,0
	Total	86	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
<b>,944</b>	<b>45</b>

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	108,05	443,739	,548	,943
<b>aitem2</b>	<b>108,05</b>	<b>451,221</b>	<b>,302</b>	<b>,945</b>
<b>aitem3</b>	<b>107,10</b>	<b>456,424</b>	<b>,255</b>	<b>,944</b>
<b>aitem4</b>	<b>108,51</b>	<b>462,041</b>	<b>,042</b>	<b>,946</b>
<b>aitem5</b>	<b>107,56</b>	<b>452,838</b>	<b>,330</b>	<b>,944</b>
<b>aitem6</b>	<b>107,49</b>	<b>454,559</b>	<b>,235</b>	<b>,945</b>
aiyem7	107,33	442,293	,620	,942
<b>aitem8</b>	<b>108,05</b>	<b>449,786</b>	<b>,366</b>	<b>,944</b>
<b>aitem9</b>	<b>108,91</b>	<b>446,227</b>	<b>,452</b>	<b>,944</b>
<b>aitem10</b>	<b>108,72</b>	<b>452,133</b>	<b>,394</b>	<b>,944</b>
aitem11	108,17	443,252	,581	,943
aitem12	107,71	438,750	,713	,942
<b>aitem13</b>	<b>107,45</b>	<b>452,980</b>	<b>,367</b>	<b>,944</b>
aitem14	107,33	440,152	,697	,942
aitem15	107,34	444,508	,581	,943
aitem16	107,86	442,004	,576	,943
aitem17	107,67	443,469	,562	,943
aitem18	107,67	441,587	,605	,943
<b>aitem19</b>	<b>107,63</b>	<b>454,942</b>	<b>,292</b>	<b>,944</b>
aitem20	107,91	438,838	,582	,943

<b>aitem21</b>	<b>108,62</b>	<b>443,980</b>	<b>,454</b>	<b>,944</b>
aitem22	108,34	440,297	,582	,943
aitem23	108,24	436,304	,708	,942
aitem24	107,85	439,330	,709	,942
aitem25	107,90	435,224	,750	,941
aitem26	107,28	440,745	,589	,943
aitem27	107,50	438,559	,633	,942
aitem28	108,03	433,446	,718	,942
<b>aitem29</b>	<b>107,90</b>	<b>450,989</b>	<b>,377</b>	<b>,944</b>
aitem30	108,29	438,420	,664	,942
<b>aitem31</b>	<b>108,85</b>	<b>452,836</b>	<b>,299</b>	<b>,944</b>
aitem32	108,44	437,332	,581	,943
aitem33	107,76	436,893	,732	,942
aitem34	108,13	441,172	,592	,943
aitem35	108,28	441,004	,600	,943
<b>aitem36</b>	<b>108,12</b>	<b>450,763</b>	<b>,295</b>	<b>,945</b>
aitem37	108,15	439,142	,613	,942
aitem38	107,70	437,060	,674	,942
aitem39	107,85	435,565	,674	,942
aitem40	107,74	439,440	,551	,943
<b>aitem41</b>	<b>108,22</b>	<b>449,468</b>	<b>,336</b>	<b>,944</b>
<b>aitem42</b>	<b>108,64</b>	<b>458,963</b>	<b>,129</b>	<b>,945</b>
<b>aitem43</b>	<b>108,86</b>	<b>455,416</b>	<b>,203</b>	<b>,945</b>
aitem44	108,35	440,795	,618	,942
aitem45	107,92	435,464	,649	,942

**Putaran ke-2:**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	86	100,0
	Excluded( a)	0	,0
	Total	86	100,0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
<b>,954</b>	<b>28</b>

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	69,20	273,737	,506	,953
aiyem7	68,48	271,241	,628	,952
aitem11	69,33	272,128	,583	,953
aitem12	68,86	267,933	,742	,951
aitem14	68,48	268,488	,748	,951
aitem15	68,49	272,606	,604	,953
aitem16	69,01	271,141	,578	,953
aitem17	68,83	271,534	,592	,953
aitem18	68,83	269,557	,654	,952
aitem20	69,06	269,797	,548	,953
aitem22	69,49	270,088	,574	,953
aitem23	69,40	266,807	,706	,952
aitem24	69,00	269,129	,710	,952
aitem25	69,05	265,833	,753	,951
aitem26	68,43	269,354	,618	,952
aitem27	68,65	268,253	,641	,952
aitem28	69,19	264,530	,717	,951
aitem30	69,44	267,967	,680	,952
aitem32	69,59	268,903	,539	,953
aitem33	68,91	266,203	,769	,951
aitem34	69,28	270,486	,594	,953
aitem35	69,43	270,413	,600	,953
aitem37	69,30	269,131	,607	,952
aitem38	68,85	267,659	,663	,952
aitem39	69,00	265,741	,688	,952
aitem40	68,90	269,342	,545	,953
aitem44	69,50	269,594	,642	,952
aitem45	69,07	265,219	,675	,952

**ANALISIS AITEM TAHAP II**  
**Seleksi Aitem Berdasarkan Koefisien Korelasi Aitem Total ( $r_{it}$ )**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	86	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	86	100,0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
<b>,954</b>	<b>30</b>

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	72,56	303,920	,519	,953
aiyem7	71,84	301,714	,627	,952
aitem11	72,69	302,406	,590	,952
aitem12	72,22	298,433	,733	,951
aitem14	71,84	298,938	,742	,951
aitem15	71,85	303,306	,597	,952
aitem16	72,37	301,789	,571	,953
aitem17	72,19	302,294	,581	,953
aitem18	72,19	300,177	,644	,952
aitem20	72,42	299,846	,557	,953
aitem22	72,85	300,153	,584	,953
aitem23	72,76	296,751	,714	,951
aitem24	72,36	299,410	,711	,952
aitem25	72,41	295,962	,753	,951
aitem26	71,79	300,003	,608	,952
aitem27	72,01	298,765	,634	,952
aitem28	72,55	294,557	,719	,951
aitem30	72,80	298,019	,686	,952
aitem32	72,95	298,939	,547	,953
<b>aitem33</b>	<b>72,27</b>	<b>296,339</b>	<b>,770</b>	<b>,951</b>
aitem34	72,64	300,845	,595	,952
aitem35	72,79	300,473	,611	,952
aitem37	72,66	299,591	,603	,952
aitem38	72,21	298,003	,660	,952
aitem39	72,36	296,163	,679	,952
aitem40	72,26	299,487	,551	,953
aitem44	72,86	300,004	,640	,952
aitem45	72,43	295,401	,673	,952
<b>aitem9</b>	<b>73,42</b>	<b>305,352</b>	<b>,444</b>	<b>,954</b>
aitem21	73,13	303,172	,456	,954





## **LAMPIRAN-6**

### Tabulasi Data Post-Test Kelompok Eksperimen

Sbjk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
1	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	82
2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	63
3	4	4	4	3	4	1	2	4	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	3	2	3	89
4	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	72
5	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	75
6	2	2	1	4	4	2	3	3	2	2	1	0	3	2	2	2	4	3	3	1	1	3	1	2	1	3	4	3	1	3	68
7	1	2	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	0	1	47
8	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	2	4	4	3	2	1	1	0	2	2	4	1	1	2	0	1	63
9	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	70
10	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	2	1	3	2	4	4	3	1	2	2	2	4	2	4	2	1	2	2	1	76

### Tabulasi Data Post-Test Kelompok Kontrol

Sbjk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	0	0	1	3	2	3	3	2	2	1	3	3	1	1	3	3	3	2	2	58
2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	48
3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	60
4	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	63
5	3	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	54
6	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	63
7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	60
8	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	57
9	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	60
10	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	50







## **LAMPIRAN-7**

## UJI ASUMSI

### 1. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		eksperimen	kontrol
N		10	10
Normal	Mean	70,50	57,30
Parameters(a,b)			
	Std. Deviation	11,540	5,143
Most Extreme	Absolute	,158	,200
Differences			
	Positive	,117	,134
	Negative	-,158	-,200
<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>		<b>,499</b>	<b>,633</b>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		<b>,964</b>	<b>,818</b>

a Test distribution is Normal.

B Calculated from data.

### 2. Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,794	1	18	,112



## **LAMPIRAN-8**

## UJI HIPOTESIS

### T-Test

#### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor	eksperimen	10	70,50	11,540	3,649
	kontrol	10	57,30	5,143	1,627

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Upper	Lower
skor	Equal variances assumed	2,794	,112	3,304	18	,004	13,200	3,995	4,806	21,594
	Equal variances not assumed			3,304	12,440	,006	13,200	3,995	4,529	21,871