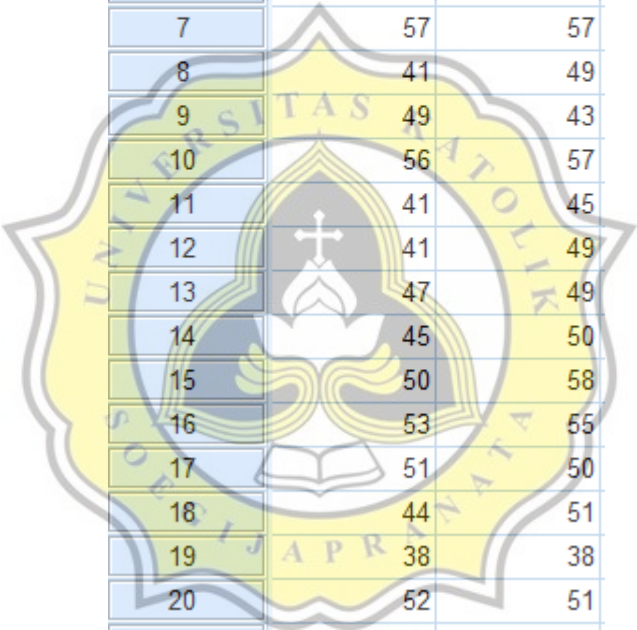


LAMPIRAN A  
HASIL PRE TEST DAN POST TEST



	Pre	Post
1	42	51
2	52	45
3	49	42
4	46	46
5	41	41
6	41	59
7	57	57
8	41	49
9	49	43
10	56	57
11	41	45
12	41	49
13	47	49
14	45	50
15	50	58
16	53	55
17	51	50
18	44	51
19	38	38
20	52	51
21	45	47

LAMPIRAN B  
SKALA RESILIENSI

Jenis kelamin :

Usia :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai “ Resiliensi Remaja Panti asuhan”. Jawaban anda akan **dirahasiakan** dan **hanya digunakan sebagai data penelitian**.

**PETUNJUK UMUM**

1. **Jawablah seluruh pernyataan secara jujur**, sesuai dengan keadaan senyatanya dan tidak perlu merasa takut karena apapun jawaban anda tidak akan memengaruhi kondisi anda.
2. **Tidak ada jawaban salah**, semua jawaban yang anda berikan adalah benar selama jawaban tersebut sesuai dengan keadaan senyatanya yang anda alami.
3. Bacalah pernyataan dan **sesuaikan jawaban anda dengan alternatif jawaban yang diberikan**. Ada lima alternatif jawaban yang diberikan yaitu:
  - STS: Sangat Tidak Sesuai
  - TS: Tidak Sesuai
  - R : Ragu - ragu
  - S : Sesuai
  - SS: Sangat Sesuai
4. **Berilah tanda centang ( v )** pada setiap pernyataan yang ada di dalam kolom.

Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Olah raga adalah kegiatan yang menyenangkan				v	

Jawaban ini menandakan bahwa, anda setuju dengan pernyataan tersebut dan anda sangat mendukung perilaku konsumtif.

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya tidak bisa mengendalikan perasaan marah saya ketika ada masalah					
2.	Saya akan tetap berbuat baik pada orang yang membuat saya kesal atau marah.					
3.	Saya memikirkan hal positif dari setiap masalah yang terjadi.					
4.	Saya memiliki tempat untuk bercerita ketika stress.					
5.	Saya menyalahkan diri sendiri jika ada masalah.					
6.	Kelebihan saya lebih banyak dari kekurangan saya					
7.	Saya percaya diri ketika berbicara di depan umum.					
8.	Saya cenderung lari dari masalah.					
9.	Saya memiliki hal positif untuk menutupi kekurangan saya.					
10.	Saya hanya fokus pada penilaian negatif orang lain terhadap diri saya					
11.	Saya jarang mendapat pujian dari orang lain.					
12.	Saya sulit bangkit ketika ada masalah.					
13.	Saya merasa sendiri.					

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
14.	Saya yakin ada hikmah disetiap permasalahan yang saya hadapi.					
15.	Saya tidak memiliki tujuan hidup.					
16.	Saya bisa menerima keadaan diri saya saat ini.					



LAMPIRAN C  
HASIL VALIDITAS DAN RELIABILITAS

## Validitas

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,805
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	515,073
	df	120
	Sig.	,000

**Total Variance Explained**

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,205	32,531	32,531	5,205	32,531	32,531	2,735	17,091	17,091
2	1,588	9,922	42,454	1,588	9,922	42,454	2,094	13,088	30,179
3	1,266	7,912	50,365	1,266	7,912	50,365	1,835	11,467	41,646
4	1,110	6,940	57,306	1,110	6,940	57,306	1,825	11,406	53,052
5	1,025	6,408	63,714	1,025	6,408	63,714	1,706	10,662	63,714
6	,939	5,869	69,583						
7	,761	4,755	74,339						
8	,737	4,608	78,946						
9	,646	4,036	82,982						
10	,577	3,608	86,590						
11	,479	2,994	89,584						
12	,449	2,804	92,388						
13	,394	2,460	94,848						
14	,314	1,961	96,808						
15	,305	1,905	98,713						
16	,206	1,287	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component				
	1	2	3	4	5
VAR00013	,821	,148	-,001	,213	-,072
VAR00011	,717	-,119	,234	,018	,262
VAR00012	,618	,581	,208	,120	,147
VAR00010	,609	,335	,291	,049	,181
VAR00008	,463	,400	-,229	,305	,274
VAR00001	,040	,818	,199	-,082	,021
VAR00005	,170	,576	-,093	,275	,319
VAR00002	,059	,023	,837	,119	-,021
VAR00003	,165	,205	,632	-,007	,431
VAR00016	,211	,172	,508	,485	,012
VAR00009	,088	-,097	,173	,673	,368
VAR00014	,008	,458	,292	,602	-,147
VAR00015	,469	,055	-,253	,512	,145
VAR00004	,435	,067	,058	,463	,187
VAR00006	,105	,033	,104	,125	,823
VAR00007	,218	,382	-,012	,175	,569

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 17 iterations.

### Hasil CFA

Faktor	Item	Jumlah
Faktor I (kuning)	13, 11,12, 10	4
Faktor II (hijau)	1,5	2
Faktor III (biru)	2,3,16	3
Faktor IV (abu)	9,14,15,4	4
GUGUR	6,7,8	3
<b>Total</b>		<b>16</b>

## Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,854	16



## LAMPIRAN D

HASIL UJI NORMALITAS *KOLOMOGOROV-SMIRNOV Z* DAN HASIL TES

## RANGKING - BERTANDA WILCOXON

Hasil uji normalitas *Kolomogorov-Smirnov Z*

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,138	21	,200 <sup>*</sup>	,945	21	,272
Posttest	,139	21	,200 <sup>*</sup>	,966	21	,655

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil tes rangking – bertanda wilcoxon untuk resiliensi

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	7,00	35,00
	Positive Ranks	12 <sup>b</sup>	9,83	118,00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	21		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Posttest - Pretest
Z	-1,969 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,049

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



Hasil tes rangking – bertanda wilcoxon untuk pengetahuan pelatihan kesadaran diri

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	7,71	54,00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	8,25	66,00
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	20		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest - pretest
Z	-,353 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,724

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

LAMPIRAN E

SURAT IJIN PENELITIAN DAN SURAT

BUKTI PENELITIAN INSTANSI



020/Unika/FP/R-QSR/I/07

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Benda Duwur Semarang 50234  
 Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265  
 e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id



N o m o r : 628/B.7.3/FP/I/2020  
 L a m p. : -  
 H a l : **Ijin Penelitian**

Semarang, 09 Januari 2020

**Kepada Yth.**  
**Sr. Florentina Winarsi, AK**  
**Sruwen, Bergas Kidul**  
**Semarang**

Dengan hormat,  
 Kami mohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut di bawah ini :

N a m a	Estianti Feny Pratiwi
N I M / N I R M	16.E1.0008
T e m p a t / T g l / L a h i r	Bekasi, 3 Februari 1998
A l a m a t	Jl. Dewi Sartika Gang Karya Bhakti VI No. 12A, Bekasi

untuk mengadakan penelitian di Pantli Asuhan Santo Thomas dalam rangka penyusunan tugas Skripsi dengan judul "**Perbedaan Resiliensi pada Remaja Pantli Asuhan Setelah Diberi Pelatihan Kesadaran Diri**", di bawah bimbingan Dosen Pembimbing *Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi., M.Si*

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

**Ka. Progd. Sarjana Psikologi,**



**Tembusan :**  
 - Yang bersangkutan

Doc. by D/srt penelitian



YAYASAN SANTA MARIA ABDI KRISTUS  
PANTI ASUHAN TAMAN PAMARDI SANTO THOMAS  
TERAKREDITASI A  
JL. DIPONEGORO 741 UNGARAN 50511 KAB. SEMARANG, JAWA TENGAH  
Phone. 081326066976 Email : santothomasung@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

**No. : 018/PA.ST/II/2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sr. Maria Florentina, AK  
Jabatan : Pimpinan Panti Asuhan Taman Pamardi Santo Thomas  
Alamat : Jl. Diponegoro 741 Ungaran Kab Semarang

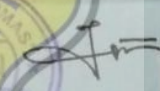
Menerangkan bahwa :

Nama : Estianti Femy Pratiwi  
Nomor Induk Mahasiswa : 16.E1.0008

Telah benar-benar melaksanakan **Penelitian** di Panti Asuhan Taman Pamardi Santo Thomas dalam rangka penyusunan tugas Skripsi dengan judul “ **Perbedaan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Setelah Diberi Pelatihan Kesadaran Diri** “ dengan mengadakan pertemuan sebanyak 4 ( empat ) kali.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 29 Februari 2020  
Pimpinan Panti Asuhan TP St. Thomas

  
Sr. Maria Florentina, AK

LAMPIRAN F  
DOKUMENTASI







# LAMPIRAN G

## MODUL PELATIHAN KESADARAN DIRI





**MODUL  
KESADARAN DIRI**

***"GLOW IN THE DARK"***

DISUSUN OLEH



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG



## PENDAHULUAN

Kesadaran diri adalah kesadaran diri seseorang yang mampu memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi dalam diri untuk mengembangkan hidup di masa depan (Goleman, dalam Dariyo, 2016). Fluerentin (2012), menyatakan bahwa kesadaran diri adalah individu yang memahami dan mengerti suatu konteks tentang dirinya dan lingkungannya serta tindakan yang dilakukan. Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan orang lain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan (Maharani & Mustika, 2016). Kesadaran diri harus ditanamkan sejak dini khususnya pada masa remaja sebagai masa peralihan. Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai menghadapi masalah yang juga memengaruhi sikapnya. Hal ini tidak terkecuali pada remaja panti asuhan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja panti asuhan pada tanggal 9 September 2019 terungkap bahwa remaja tersebut memiliki beberapa hal yang disoroti. Secara konsep diri, remaja memiliki emosi yang tidak stabil terbukti dari seringnya remaja berkelahi disekolah karena saling ejek. Hal ini juga terungkap dari pengakuan ibu asuh yang mengatakan bahwa remaja seringkali kecewa jika kemauannya tidak dituruti (17 September 2019).

Remaja panti asuhan juga memiliki harga diri yang rendah. Harga diri ini terkait dengan pemikiran positif remaja terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan wawancara dengan ibu asuh panti tanggal 17 September 2019 bercerita bahwa remaja menghindari untuk menceritakan cita – citanya dan lebih memilih langsung bekerja seadanya.

Remaja panti asuhan juga memerlukan perhatian pada *multiple selves* atau identitas berbedanya. Hal ini terkait dengan keterbukaan individu pada orang lain sehingga mendapatkan solusi yang lebih efektif dalam suatu permasalahan. Berdasarkan hasil wawancara ibu asuh pada tanggal 17 September mengungkap bahwa remaja saat ini lebih menutup diri dan tidak menceritakan masalahnya pada ibu asuh. Hal ini juga memengaruhi relasi antara ibu asuh dan remaja.

Berdasarkan pernyataan diatas terlihat bahwa remaja panti asuhan memiliki kondisi yang rentan secara psikologis. Oleh karena itu, kesadaran diri menjadi hal yang penting untuk ditanamkan pada diri remaja. Kesadaran diri akan membawa pengaruh baik bagi remaja.

Dalam konteks pekerjaan, Kesadaran diri dapat membantu seseorang untuk mengambil keputusan yang berkaitan dengan karir, serta dapat memahami kekurangan dan kelebihan individu, apa saja hambatan yang membuat pekerjaan menjadi kurang nyaman, dan apakah hambatan tersebut masih dalam batas yang mampu untuk diubah. Sehingga akan membantu dalam proses pengambilan keputusan dan mengetahui area mana yang masih dapat ditingkatkan. Saat mencari pekerjaan pun, Kesadaran diri juga penting dalam rangka mencari pekerjaan, antara lain untuk mengetahui kemampuan apa yang menonjol dan berbeda dari orang lain, mengetahui lingkungan kerja yang seperti apa yang diharapkan serta kecocokan dengan lingkungan pekerjaan yang akan mempengaruhi performa kerja kedepannya. (Sekar, 2018)

Berdasarkan pernyataan diatas, menunjukan pentingnya Kesadaran diri. Oleh karena itu, penulis menyusun modul ini yang bertujuan menanamkan kesadaran pada individu remaja terhadap diri dan lingkungan sehingga individu dapat menentukan sikap yang tepat. Beberapa hal yang penting untuk diingat tentang hal-hal apa saja yang mempengaruhi kesadaran diri antara lain (Fisher-yoshida, 2003) : konsep diri, harga diri, identitas berbeda.

# SESI I

## “THIS IS ME”

### A. Pengantar :

Sesi ini berkaitan dengan aspek konsep diri dan harga diri. Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu terhadap dirinya sendiri secara fisik, psikologis, dan emosi. Konsep diri menunjukkan gambaran karakter individu yang terbentuk dari pemikirannya, maupun orang lain (Ahwisol, 2009). Sedangkan harga diri adalah hal yang membantu setiap individu memandang dirinya secara positif sehingga dapat berkembang dalam proses belajar dan proses sosial. Selain itu, Harga diri menjadi dorongan bagi individu untuk mengatur lingkungannya. Individu akan menyadari perilaku yang perlu diarahkan sehingga mempengaruhi pula pemikiran dan tindakan dalam mencapai hal yang diinginkan (Fisher-yoshida, 2003).

### B. Tujuan :

Trainee mampu mengenali kelebihan dan kekurangan sendiri dan mengetahui karakter diri berdasarkan dirinya dan orang lain, dan Trainee mampu memberi penghargaan positif bagi dirinya sendiri.

C. Kelompok sasaran : Remaja ( 10 – 30 orang )

D. Durasi : 30 menit

### E. Peralatan :

- Kertas HVS
- Isolasi
- Pulpen
- Kertas kecil atau *post it*
- *Card Holder*
- Trainee wajib membawa tas sekolah.

**F. Langkah – langkah :**

1. Anak – anak dibagi menjadi beberapa kelompok ( sesuai dengan jumlah *trainee*).
2. *Trainer* membagi satu lembar HVS dan satu buah pulpen pada setiap anak.
3. *Trainee* diminta untuk membagi kertas menjadi dua bagian dan menuliskan kelebihan pada sisi kiri dan kekurangan pada sisi kanan.
4. *Trainee* menuliskan kelebihan dan kekurangannya selama 3 menit.
5. *Trainer* membantu *trainee* untuk menempel kertas dipunggung *trainee*.
6. *Trainee* diminta untuk mengisi kelebihan dan kekurangan satu sama lain secara bergantian ( hanya dalam kelompok ) selama 3 menit).
7. *Trainer* meminta perwakilan masing – masing kelompok membacakan kelebihan dan kekurangan.
8. *Trainee* diminta untuk memberi tanda pada kekurangan yang sering muncul
9. *Trainer* membagikan card holder dan kertas kecil.
10. *Trainee* diminta untuk menuliskan hal positif yang bisa dilakukan untuk menutupi atau mengimbangi kekurangan inividu.
11. *Trainee* diminta untuk menggantungkannya di tas sekolah.

**G. Hasil – Ku :**

- APA SAJA KELEBIHAN DAN KEKURANGANMU ?



- APA YANG KAMU LAKUKAN SETELAH MENGETAHUI KELEBIHAN DAN KEKURANGANMU ?



- APA YANG KAMU DAPATKAN DARI SESI INI ?



- REFLEKSI DIRI



## SESI II

### “YOU AND ME”

#### A. Pengantar :

Sesi ini berkaitan dengan aspek identitas berbeda dalam kesadaran diri yang berkaitan dengan hubungan diri individu dan lingkungannya. Identitas berbeda memiliki tiga aspek yaitu eksplorasi pendekatan kerja yang baik, identifikasi alasan orang lain bekerja dengan baik, dan pemikiran terbuka terhadap adanya cara yang lebih efektif untuk mencapai hasil (Fisher-yoshida, 2003). Training ini berfokus pada penanaman pemikiran terbuka bagi *trainee*.

#### B. Tujuan :

*Trainee* dapat memiliki pemikiran yang terbuka jika ada cara yang lebih efektif untuk mencapai hasil yang lebih maksimal dalam pekerjaan.

#### C. Kelompok sasaran : Remaja ( 4 – 8 orang )

#### D. Durasi : 30 menit

#### E. Peralatan :

1. Bola
2. Tali
3. Baskom

#### F. Langkah – langkah :

1. *Trainer* memberikan satu bola dan ditaruh di atas tali sejumlah anggota kelompok.
2. Masing-masing anggota kelompok di minta untuk memegang satu tali, kemudian bola yang berada di atas tali tersebut di sarung menggunakan tali yang sudah masing-masing anggota kelompok pegang.
3. Masing-masing kelompok di minta untuk membawa bola tersebut sampai ke dalam baskom yang sudah tersedia dengan strategi masing-masing kelompok.



G. Hasil – ku :

• APA YANG KAMU DAPATKAN DARI SINI ?



• REFLEKSI DIRI



## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Dariyo, A. (2016). Peran Self-Awareness dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254–274. Retrieved from <http://jurnal.unika.ac.id>
- Fisher-yoshida, B. (2003). Self-Awareness and the Co-construction of Conflict. *Human System : The Journal of Systemic Consultation & Management*, 14(4), 169–182. Retrieved from [https://docs.google.com/file/d/0B5TWuGoJVPe\\_ZTg2MzlmY2ltMzA3Yi00Nzk2LWJmMjktNTQxZjkwMWY5Y2Vk/edit](https://docs.google.com/file/d/0B5TWuGoJVPe_ZTg2MzlmY2ltMzA3Yi00Nzk2LWJmMjktNTQxZjkwMWY5Y2Vk/edit)
- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1), 9–18. <https://doi.org/10.21067/JIP.V1I1.472>
- Maharani, L., Mustika, M. 2016. Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung.
- Sekar, D. 2018. *Self Awarness, Seberapa Penting Memahami Diri Sendiri?* <https://ladybirdjournal.com/self-awareness-seberapa-penting-memahami-diri-sendiri/>

LAMPIRAN H

HASIL VALIDASI MODUL *EXPERT*

*JUDGEMENT*

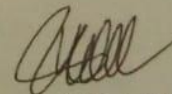


### EXPERT JUDGEMENT

Panel 1 dalam validasi modul pelatihan kesadaran diri ini adalah ibu Widawati Hapsari, S.Psi.,M.Si. Beliau telah mengenyam pendidikan S1 psikologi di Universitas Gajah Mada dan mengenyam pendidikan S2 psikologi di Universitas Indonesia. Saat ini beliau bekerja sebagai dosen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan bertanggung jawab untuk mata kuliah praktek rancangan pelatihan.

Berdasarkan hal diatas beliau memberikan ulasan pada modul pelatihan kesadaran diri ini. Berikut merupakan hasil ulasan ibu Wida selaku panel 1. Menurut ibu Wida, pada bagian pendahuluan secara umum telah menjelaskan konsep tetapi bisa lebih terperinci dengan menambahkan aspek – aspek. Pada bagian sesi I " *This is me* " ibu Wida menyatakan dengan adanya sumber referensi pada bagian pendahuluan membuat tujuan pelatihan lebih jelas. Selain itu, pada bagian sesi II " *You and me* " ibu Wida menyarankan untuk merumuskan kalimat tujuan yang lebih baik dan diharapkan lebih terperinci pada bagian instruksi. Demikian hasil Ulasan yang telah diberikan oleh ibu Widawati Hapsari, S.Psi.,M.Si.

Mengesahkan,



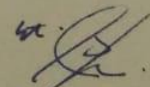
Widawati Hapsari, S.Psi.,M.Si.

### EXPERT JUDGEMENT

Panel 2 dalam validasi modul pelatihan kesadaran diri ini adalah bapak Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi,M.Psi. Beliau telah mengenyam pendidikan S1 dan S2 Psikologi di Universitas Gajah Mada. Saat ini beliau bekerja sebagai dosen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan bertanggung jawab untuk mata kuliah praktek rancangan pelatihan. Selain itu, beliau juga telah memiliki banyak pengalaman dalam bidang pelatihan yang telah berlangsung dari tahun 2015 – sekarang. Beliau telah melaksanakan pelatihan diberbagai tempat seperti sekolah dan perusahaan.

Berdasarkan hal diatas beliau memberikan ulasan pada modul pelatihan kesadaran diri ini. Berikut merupakan hasil ulasan bapak Aldi selaku panel 2. Menurut bapak Aldi, pada bagian pendahuluan memiliki tujuan yang jelas dan memadai. Selain itu, teori pada bagian pendahuluan sudah jelas dan memadai. Pada bagian sesi I " *This is Me* " bapak Aldi menyatakan bahwa setiap komponen dari pengantar, tujuan, kelompok sasaran, durasi, langkah – langkah, dan hasilku telah jelas serta memadai. Selain itu, pada bagian sesi II " *You and me* " bapak Aldi juga menyatakan bahwa setiap komponen dari pengantar, tujuan, kelompok sasaran, durasi, langkah – langkah, dan hasilku telah jelas serta memadai. Demikian ulasan yang diberikan oleh bapak Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi,M.Psi

Mengesahkan,



Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi,M.Psi

### EXPERT JUDGEMENT

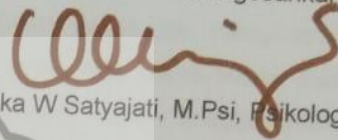
Panel 3 dalam validasi modul pelatihan kesadaran diri ini adalah ibu Monika W Satyajati, M.Psi, Psikolog. Beliau telah mengenyam pendidikan S1 psikologi di Universitas Gajah Mada dan mengenyam pendidikan S2 di bidang psikologi klinis di Universitas Gajah Mada. Saat ini beliau bekerja sebagai dosen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang selama kurang lebih tiga tahun. Beliau memiliki kompetensi dalam pemberian materi mengenai kesadaran diri. Selain itu, beliau aktif sebagai psikolog klinis.

Berdasarkan hal diatas beliau memberikan ulasan pada modul pelatihan kesadaran diri ini. Berikut merupakan hasil ulasan ibu Monik selaku panel 3. Menurut ibu Monik, pada bagian pendahuluan Isi bagian pendahuluannya malah bukan pendahuluan modul tapi seperti pendahuluan penelitian. Untuk Pendahuluan modul, seharusnya lebih berfokus pada apa itu modulnya, misalkan mengangkat konsep self-awareness itu apa. Lalu, karena ini pendahuluan modul, maka seharusnya perlu dijelaskan tahapan/prosedur jika ingin melakukan intervensi terhadap self-awareness. Rangkaian kegiatan juga perlu dilakukan sehingga bisa jelas. Tujuan modul dan klasifikasi terapis juga belum dijelaskan. Suatu modul seharusnya mempunyai kriteria, siapa yang bisa melakukan.

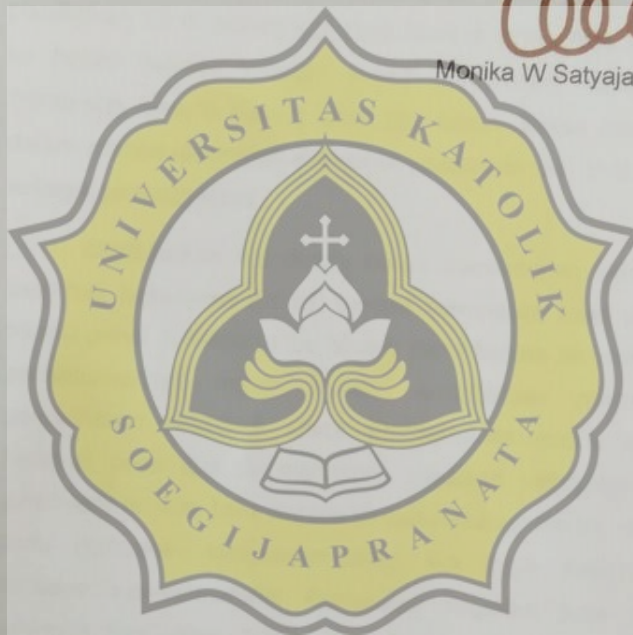
Pada bagian sesi I " *This is me* " ibu Monik menyatakan Instruksi yang harus diberikan instruktur apa? Seharusnya ada instruksi paten yang dibuat Langkah-langkah yang dibuat perlu dibuat lebih terstruktur juga perlu ada benang merah antara tujuan sesi dengan konsep modul sesuai di pendahuluan . Selain itu, pada bagian sesi II " *You and me* " ibu Monik menyarankan untuk Instruksi yang harus diberikan instruktur apa? Seharusnya ada instruksi paten yang dibuat Langkah-langkah yang dibuat perlu dibuat lebih terstruktur juga. Perlu ada benang merah antara tujuan

sesi dengan konsep modul sesuai di pendahuluan . Demikian hasil Ulasan yang telah diberikan oleh ibu Monika W Satyajati, M.Psi, Psikolog.

Mengesahkan,



Monika W Satyajati, M.Psi, Psikolog



*EXPERT JUDGEMENT*

Setelah memeriksa modul pelatihan kesadaran diri berjudul " *Glow in The Dark* " yang disusun oleh "

Nama : Estianti Femy Pratiwi

NIM : 16.E1.0008

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya :

Nama : Kuriake Kharismawan

NIP : 05812003257

Jabatan : Asisten Ahli

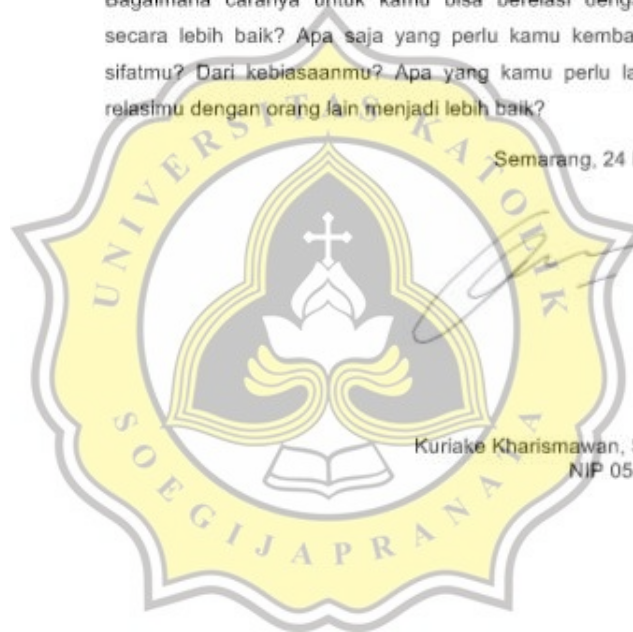
Menyatakan bahwa modul pelatihan kesadaran diri tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan :

1. Bagian pendahuluan  
Self awereness adalah luas, namun dalam modul ini spesifik ke potensi diri, shg berikanlah batasan yg jelas
2. -----  
Bagian Sesi I " This is Me "  
Model pesan punggung, pada anak remaja bisa menjadi sangat subyektif, dan kerap hanya sbg lelucon (mrk asaf nulis) atau yang dapat terjadi adalah mereka akan meniru tulisan yang dibuat penulis sebelumnya. Oleh karena itu perlu dibuat aturan tentang cara penulisan nya : 1. pada setiap peserta berikan potongan kertas kecil sejumlah peserta, 2. setiap peserta akan menuliskan nama peserta lain pada kertas itu dan memberikan komentar tentang anak itu. 3. Potongan kertas yang sudah ditulis, ditenpelkan di kertas yang ada di punggung temannya.
3. Bagian Sesi II " You and Me "



Jk pertanyaannya umum maka jawabannya akan klise: "pentingya kerjasama, pentingya komunikasi Berikan pertanyaan panduan untuk diskusi yang detil. Misal : Apa yang kamu sadari tentang dirimu sendiri, saat bermain ini? Kamu orang yang seperti apa? Apa yang kamu sadari tentang temanmu? Mereka sperti apa? Bagaimana caranya untuk kamu bisa berelasi dengan mereka secara lebih baik? Apa saja yang perlu kamu kembangkan dari sifatmu? Dari kebiasaanmu? Apa yang kamu perlu lakukan spy relasimu dengan orang lain menjadi lebih baik?

Semarang, 24 Maret 2020



Kuriako Kharismawan, S.Psi,M.Psi  
NIP 05812003257

LAMPIRAN I  
*INFORM CONSENT*



## INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama lengkap

Usia

Tempat/tgl lahir

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi responden penelitian *training soft skill* dengan tema *leadership*, motivasi, kesadaran diri dan komunikasi yang dilakukan mahasiswa/i psikologi Unika Soegijapranata yang bertempat di Panti Asuhan St Tomas Bergas.

Menyetujui,

---

LAMPIRAN J

*FORM* EVALUASI KIRKPATRICK (

REAKSI DAN PENGETAHUAN )



### LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

1. **Jawablah seluruh pernyataan secara jujur**, sesuai dengan keadaan senyatanya dan tidak perlu merasa takut karena apapun jawaban anda tidak akan mempengaruhi kondisi anda.
2. **Tidak ada jawaban salah**, semua jawaban yang anda berikan adalah benar Selama jawaban tersebut sesuai dengan keadaan senyatanya yang anda alami.
3. Bacalah pernyataan dan **sesuaikan jawaban Anda dengan alternatif jawaban yang diberikan**. Ada empat alternatif jawaban yang diberikan yaitu :
  - SS : Sangat Setuju
  - S : Setuju
  - TS : Tidak Setuju
  - STS : Sangat Tidak Setuju
4. **Berilah tanda centang (√)** pada setiap pernyataan yang ada di dalam setiap kolom.

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya mengikuti permainan dengan bahagia				√

Jawaban ini menandakan bahwa, anda setuju dengan pernyataan tersebut dan anda sangat menyukai pekerjaan yang sekarang anda jalani.

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
<b>AKOMODASI</b>					
1.	Aula Luas				
2.	Aula Nyaman				
3.	Ada sirkulasi udara				
4.	Akses keluar masuk mudah				
5.	Ruangan tidak pengap				
6.	Toilet mudah dijangkau				
7.	Makan Siang tercukupi				
<b>MATERI</b>					
1.	Pembicara menguasai materi				
2.	Pembicara menyampaikan materi dengan baik				
3.	Materi mudah dipahami				
4.	Isi modul mudah dibaca dan dimengerti				
<b>STRATEGI</b>					
1.	Trainer berpenampilan rapi dan menarik				
2.	Trainer membawakan materi dengan menyenangkan				
3.	Suara trainer terdengar jelas				

## PRE – TEST

## PILIHAN GANDA

Berikan tanda silang ( x ) pada jawaban yang paling tepat !

1. Konsep diri adalah...
  - a. Pemikiran atau keyakinan individu terhadap dirinya sendiri secara fisik, psikologis dan emosi.
  - b. Untuk mengarahkan individu mengetahui potensinya dan mengembangkannya
  - c. Membandingkan individu dengan orang lain.
  - d. Kemampuan mengarahkan alur hidup sesuai keinginan kita.
2. Kemampuan seseorang untuk memberikan penghargaan dan pandangan positif terhadap dirinya sendiri disebut...
  - a. menggali dan mengembangkan kelebihan yang dimiliki
  - b. Harga diri
  - c. Resiliensi
  - d. Regulasi emosi.
3. Dibawah ini adalah hal yang paling penting dalam menanamkan identitas berbeda / *multiple self*. Kecuali....
  - a. Mencari pendekatan kerja yang baik dalam suatu situasi.
  - b. Meniru perilaku orang lain dan melakukannya.
  - c. Mencari alasan orang lain dapat mencapai keberhasilan
  - d. Memiliki pemikiran terbuka tentang pendapat orang lain.
4. Kesadaran diri atau *self awareness* adalah...
  - a. Kemampuan menghilangkan segala hal yang mengganggu kehidupan individu.
  - b. Menjadi pribadi yang diam sehingga tidak ada masalah.
  - c. Individu memahami dirinya dan lingkungannya sehingga dapat memilih tindakan yang tepat.
  - d. Menjadi pribadi yang mengatur lingkungan sesuai dengan yang kita inginkan.
5. Dampak positif adanya kesadaran diri dalam diri individu adalah ....
  - a. Membantu individu mengambil keputusan.
  - b. Kita akan dihormati orang lain.
  - c. Kita dapat lari dari masalah.
  - d. Hati merasa tenang.

## POST – TEST

## PILIHAN GANDA

Berikan tanda silang ( x ) pada jawaban yang paling tepat !

1. Kemampuan seseorang untuk memberikan penghargaan dan pandangan positif terhadap dirinya sendiri disebut...
  - a. menggali dan mengembangkan kelebihan yang dimiliki
  - b. Harga diri
  - c. Resiliensi
  - d. Regulasi emosi.
2. Konsep diri adalah...
  - a. Pemikiran atau keyakinan individu terhadap dirinya sendiri secara fisik, psikologis dan emosi.
  - b. Untuk mengarahkan individu mengetahui potensinya dan mengembangkannya
  - c. Membandingkan individu dengan orang lain.
  - d. Kemampuan mengarahkan alur hidup sesuai keinginan kita.
3. Dampak positif adanya kesadaran diri / *self awareness* dalam diri individu adalah ....
  - a. Membantu individu mengambil keputusan.
  - b. Kita akan dihormati orang lain.
  - c. Kita dapat lari dari masalah.
  - d. Hati merasa tenang.
4. Kesadaran diri atau *self awareness* adalah...
  - a. Kemampuan menghilangkan segala hal yang mengganggu kehidupan individu.
  - b. Menjadi pribadi yang diam sehingga tidak ada masalah.
  - c. Individu memahami dirinya dan lingkungannya sehingga dapat memilih tindakan yang tepat.
  - d. Menjadi pribadi yang mengatur lingkungan sesuai dengan yang kita inginkan.
5. Dibawah ini adalah hal yang paling penting dalam menanamkan identitas berbeda / *multiple self*. Kecuali....
  - a. Mencari pendekatan kerja yang baik dalam suatu situasi.
  - b. Meniru perilaku orang lain dan melakukannya.
  - c. Mencari alasan orang lain dapat mencapai keberhasilan
  - d. Memiliki pemikiran terbuka tentang pendapat orang lain.



LAMPIRAN K  
HASIL *FOLLOW UP* REMAJA



# LEMBAR FOLLOW UP

NAMA PRAKTIKAN :



TEMA PELATIHAN:


## S.M.A.R.T

Setiap individu memiliki tujuan hidup namun seringkali bingung untuk memulainya darimana. Oleh karena itu, konsep S.M.A.R.T menjadi salah satu alternatif untuk merumuskan tujuan secara efektif. S.M.A.R.T merupakan singkatan dari *Spesific, Measureable, Achiveable, Relevant, Time bound*. Berikut penjelasan langkah – langkah merumuskan tujuan dengan konsep S.M.A.R.T :

1. *Spesific*, individu dapat menentukan tujuan yang diinginkan secara terperinci. Individu dapat menentukan tujuan yang spesifik dengan memikirkan hal yang ingin di capai dan apa saja yang bisa dilakukan untuk mencapai tujuannya. Misal : Saya ingin mendapat nilai 100 pada mata pelajaran matematika. Saya akan mengerjakan soal matematika setiap hari.
2. *Measurable*, individu menentukan jumlah atau frekuensi kegiatan yang dilakukan untuk mencapi tujuan. Misal : Saya akan mengerjakan minimal dua soal matematika setiap malam.
3. *Achievable*, individu harus memastikan bahwa kegiatan dapat dicapai, sesuai dengan standar, dan sesuai dengan kemampuan.
4. *Relevant*, individu harus memastikan bahwa sasaran atau kegiatan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan diri.
5. *Time bound*, individu menentukan jangka waktu untuk mencapai tujuan. Misal : dalam waktu seminggu, dua minggu, dan seterusnya.

Nama Peserta : \_\_\_\_\_

Tujuan : \_\_\_\_\_

Rencana	Realisasi	Evaluasi
		



**5.22%** PLAGIARISM  
APPROXIMATELY

## Report #9861768

31 32 34 36 37 38
 BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Manusia pada umumnya pasti mengalami beberapa fase perkembangan. Fase perkembangan manusia dimulai dari anak-anak, remaja sampai dengan fase dewasa. Salah satu fase terpenting dalam hidup manusia adalah fase ketika remaja yang sering dikenal dengan fase peralihan. Individu dapat dikatakan sebagai remaja ketika individu tersebut berusia 11 tahun atau 12 tahun sampai awal 20 tahun - an ADDIN (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Papalia, Old, dan Feldman Lebih lanjut menjelaskan bahwa remaja memiliki kemajuan perkembangan yang sangat cepat. Hal ini tidak terkecuali pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Panti asuhan merupakan salah satu lembaga yang disediakan untuk merawat anak yang sengaja ditinggal oleh keluarganya ADDIN (Rahma, 2011). Remaja panti asuhan tumbuh tanpa adanya orang tua. Anak yang ditinggalkan di panti asuhan biasanya karena faktor ekonomi atau orang tua yang sudah meninggal. Oleh karena itu, remaja di panti asuhan memiliki karakter yang berbeda dari remaja yang memiliki orang tua. Remaja yang hidup bersama orang tuanya pasti akan merasa diperhatikan, dicintai, dan dikasihi ADDIN (Febriana, Deliana, & Muhammad, 2014). Namun, hal yang berbeda terjadi pada remaja di panti asuhan karena remaja hanya memiliki ibu asuh. Ibu asuh harus mengurus banyak