

LAMPIRAN



LAMPIRAN A

SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

A. IDENTITAS SUBJEK

Nama/Usia : ; Jenis Kelamin : Pria/Wanita

Sekolah/Kelas :

B. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada halaman selanjutnya terdapat sebuah skala psikologi. Anda diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan jawaban. Sebelum menjawab, ada beberapa hal yang perlu saudara/i perhatikan, yaitu:

1. Dalam menjawab skala ini tidak perlu takut salah, karena setiap jawaban yang diberikan dapat diterima.
2. Identitas dan jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaannya.
3. Pilihlah alternatif tanggapan yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri anda, bukan dengan apa yang seharusnya atau karena pengaruh orang lain.
4. Pilihan jawaban terdiri dari:

SS = Jika Sangat sesuai

S = Jika Sesuai

TS = Jika Tidak sesuai

STS = Jika Sangat Tidak Sesuai

Contoh:

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya senang bersekolah di Jawa			√	

Artinya : Subjek menyatakan bahwa ia merasa senang bersekolah di Jawa

5. Bila saudara/i ingin mengganti jawaban yang telah saudara/i berikan sebelumnya, coret tanda centang (√) sebelumnya dengan dua garis (=), dan berikan tanda centang (√) pada pilihan yang menurut saudara/i sesuai.

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya senang bersekolah di Jawa		√	√	

Artinya : Saudara mengubah pilihan dari sesuai menjadi tidak sesuai.

6. Jangan ada pernyataan yang terlewatkan

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya tidak takut untuk mengungkapkan pendapat saya walalupun pendapat saya berbeda dengan orang sekitar.				
2	Saya mampu mengatur kegiatan saya sehingga semua dapat terlaksana sesuai dengan rencana.				
3	Saya senang mengikuti kegiatan yang dapat menambah pengalaman dan memperluas wawasan saya.				
4	Saya mudah membangun relasi yang akrab dan hangat dengan orang lain.				
5	Saya menilai bahwa apa yang saya pikirkan lebih penting dari pada pendapat orang lain mengenai saya.				
6	Saya memandang diri saya sebagai pribadi yang positif.				
7	Saya berani mengambil keputusan sendiri.				
8	Saya senang memanfaatkan peluang yang ada untuk kegiatan yang positif.				
9	Saya mampu mengendalikan situasi ditempat saya berada.				
10	Saya mengetahui potensi yang ada dalam diri saya dan berusaha untuk mengembangkannya.				
11	Saya merancang masa depan saya dan berusaha mewujudkannya.				
12	Saya tidak merasa kecewa dengan perjalanan hidup yang sudah saya lewati.				
13	saya tidak mudah terpengaruh oleh opini orang lain.				
14	Saya tidak merasa kewalahan dengan tanggungjawab yang saya punya dalam kehidupan sehari-hari.				
15	Saya berusaha melakukan perubahan agar apa yang saya lakukan berjalan lebih efektif.				
16	Saya merasa dapat mempercayai teman saya, dan begitupun sebaliknya.				
17	Saya memiliki teman dekat untuk berbagi cerita dan keluh kesah saya.				
18	Saya mampu menerima masa lalu saya, seburuk apapun itu.				

LAMPIRAN B

HASIL VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Validitas

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.877
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1486.897
	Df	276
	Sig.	.000

Rotated Component Matrix^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
ITEM3	.711	.066	.008	.249	.245	-.040
ITEM8	.673	.170	.263	.183	-.056	.208
ITEM21	.588	.254	.332	.118	.315	.002
ITEM4	.486	.395	.235	-.032	.181	.123
ITEM9	.484	.153	.412	.299	-.125	.294
ITEM5	.428	.419	.207	.312	.107	.241
ITEM16	-.122	.706	.267	.234	-.003	-.167
ITEM22	.251	.699	-.013	-.040	.027	.123
ITEM6	.174	.604	.111	.174	.121	.282
ITEM10	.406	.489	.180	.136	.350	.098
ITEM17	.465	.485	.121	.224	.143	.230
ITEM24	.286	.438	-.155	.246	.370	.414
ITEM2	.285	.061	.675	.103	.135	.192
ITEM14	-.120	.360	.639	.220	.361	.120
ITEM7	.357	.045	.635	.152	.095	.104
ITEM11	.146	.169	.215	.763	.130	.045
ITEM23	.392	.029	-.040	.665	-.028	.223
ITEM15	.111	.236	.429	.557	.212	.089
ITEM19	.037	-.005	.135	.090	.790	.201
ITEM20	.437	.187	.148	.230	.665	-.044
ITEM13	.112	.334	.155	-.191	.552	-.029
ITEM18	.077	.027	.162	.105	.052	.807
ITEM12	.004	.341	.243	.366	.172	.600
ITEM1	.398	.358	.080	-.143	.097	.457

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 16 iterations.

Hasil CFA

Faktor	Item	Jumlah
Faktor I	3,8,21,4,9	4
Faktor II	5,16,22,6,10,17,24	3
Faktor III	2,14,7	3
Faktor IV	11,23,15	2
Faktor V	19,20,13	3
Faktor VI	18,12,1	3
GUGUR	5,9,10,17,15,24	6
Total		18

Keterangan : Item yang gugur berwarna merah.

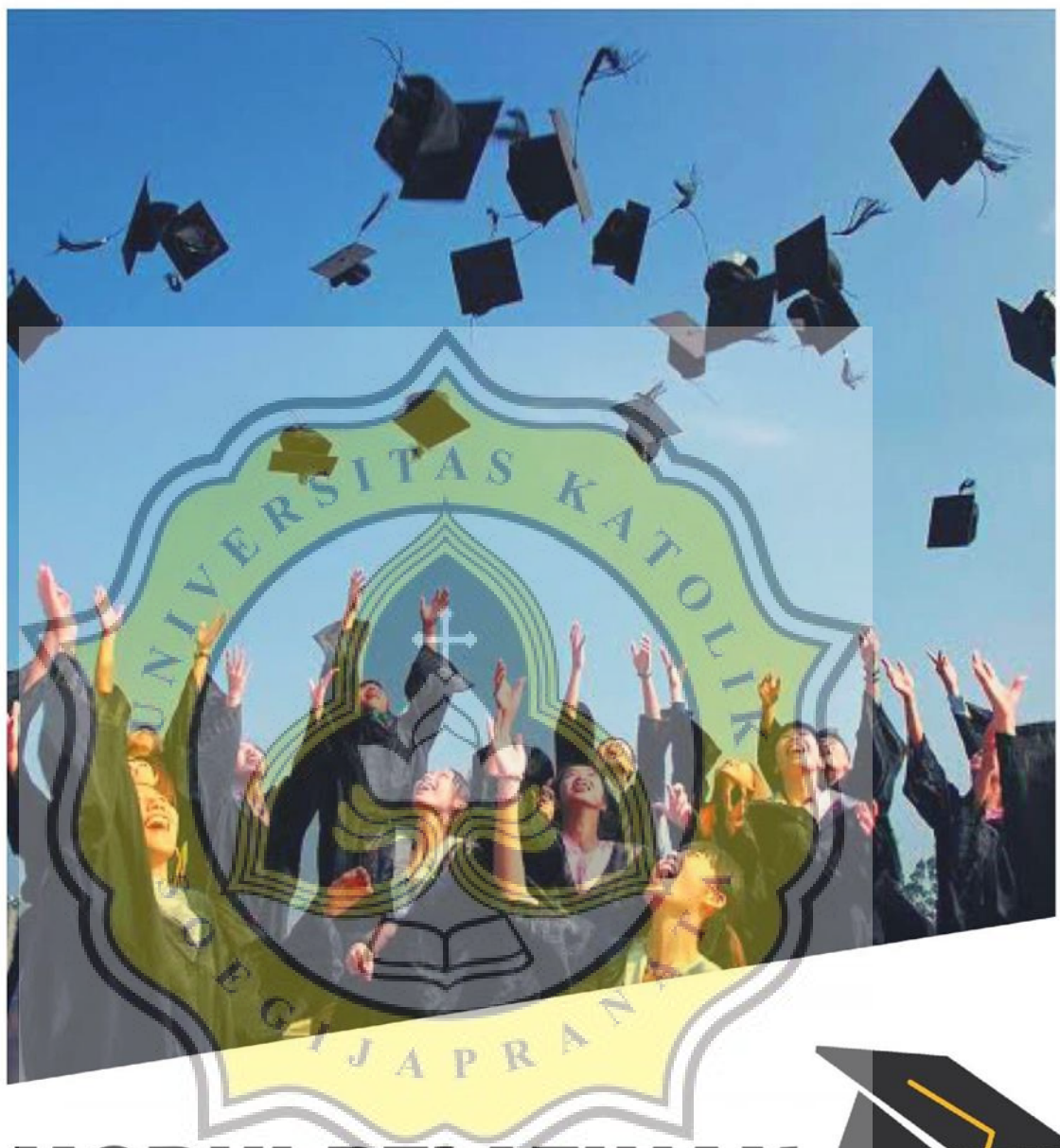
Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,916	24

LAMPIRAN C
MODUL PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI





MODUL PELATIHAN



MOTIVASI BERPRESTASI



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**



PENDAHULUAN

Remaja memiliki berbagai macam tugas perkembangan, salah satunya adalah mempersiapkan karir untuk masa depannya (Hurlock, 2002). Meningkatkan kesiapan siswa menghadapi kehidupan perguruan tinggi ataupun dunia kerja tidak hanya dilakukan dengan membangun konten pengetahuan siswa dan keterampilan akademik, namun juga mengembangkan seperangkat faktor non-kognitif (tingkah laku; keterampilan; sikap dan strategi) yang sangat penting bagi kinerja akademik dan ketekunan pada pendidikan (Nagaoka dkk., 2013). Perilaku dan kinerja akademik siswa dipengaruhi oleh berbagai komponen psikologis, dan motivasi merupakan salah satu komponen psikologis yang menjadi pondasi penting dalam perkembangan akademik siswa (Steinmayr & Spinath, 2009).

Motivasi dalam konteks pendidikan disebut motivasi berprestasi yang berupa keinginan untuk menyelesaikan kegiatan akademik dengan sukses. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dalam rangka mencapai prestasi/kesuksesan

(McClelland, 1987). Motivasi berprestasi merupakan ciri seorang yang mempunyai harapan tinggi untuk mencapai keberhasilan (As'ad, 1995).

Oleh karena itu sangat penting bagi remaja untuk memiliki motivasi berprestasi dalam dirinya. Dengan memiliki motivasi berprestasi, remaja akan mampu memberikan dorongan untuk menggerakkan dirinya melakukan sesuatu sekaligus memberikan arahan untuk melakukan kegiatan ke arah pencapaian tujuan

yang dapat membantu seseorang untuk dapat mewujudkan kesuksesan dan memperoleh kepuasan. Motivasi berprestasi dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan pemberian pelatihan motivasi berprestasi.

Melalui pelatihan motivasi berprestasi siswa dapat belajar dengan mengalami secara langsung berbagai aspek motivasi berprestasi yang meliputi: (1) memiliki sikap tanggungjawab terhadap tugas yang diberikan; (2) memperhatikan umpan balik; serta menggunakan umpan balik untuk memperbaiki kinerja ; (3) berpikir kreatif dan inovatif dalam mengerjakan sesuatu ; (4) Memilih resiko tugas yang moderat dan menjadikan resiko / kesulitan sebagai tantangan, sesuai dengan keempat aspek motivasi berprestasi menurut McClelland (1987). Dengan begitu peserta mengalami proses berlatih perilaku berprestasi yang memberikan wadah bagi mereka untuk mengalami secara nyata kondisi yang mendukung perkembangan motivasi (McClelland, 1987).



I. Konsep Dasar

- Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi pertama kali dipopulerkan oleh seorang tokoh yang bernama McClelland. Menurut McClelland (1987) motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk mencapai sesuatu yang diinginkannya. Selain itu ada beberapa ahli yang mengungkapkan pengertian dari motivasi berprestasi, seperti :

1. McClelland (1987) : motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk mencapai keinginannya dan memperoleh kesuksesan.
2. As'ad (1995) : Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan untuk mencapai kesuksesan, yang diukur berdasarkan standar kesempurnaan pribadi.
3. Munandar (2014) : Motivasi berprestasi adalah dorongan yang kuat untuk berhasil dan mengejar prestasi yang dilakukan dengan perasaan dan bergairah melakukan sesuatu lebih baik dan lebih efisien dibandingkan hasil sebelumnya.

Dari uraian beberapa tokoh diatas mengenai motivasi berprestasi , dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan dan keinginan yang kuat yang ada dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam rangka meraih kesuksesan dan melakukan sesuatu dengan lebih baik serta efisien.

- Karakteristik Motivasi Berprestasi

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tentunya memiliki ciri-ciri atau karakteristik tertentu. Dari karakteristik tersebut kita dapat mengetahui seseorang memiliki motivasi berprestasi yang rendah meupun tinggi.

Menurut Mc Clelland (dalam Murgijanto, 2017) karakteristik orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi digambarkan sebagai berikut :

- a. Memiliki dorongan untuk selalu berprestasi
- b. Menyukai kompetisi
- c. Tidak cepat puas dengan hasil yang didapatkan
- d. Memiliki hasrat untuk selalu menjadi yang paling unggul
- e. Menyukai tantangan
- f. Menginginkan adanya *feedback* dari apa yang telah ia kerjakan.

Menurut Munandar (2014) orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dicirikan sebagai berikut :

- a. Menyukai pekerjaan dengan tanggung jawab pribadi.
- b. Mendapatkan umpan balik atas pekerjaannya.
- c. Memilih pekerjaan yang memiliki resiko sedang/moderat.

- Aspek-aspek Motivasi Berprestasi

Aspek motivasi berprestasi yang tinggi menurut Mc Clelland (1987), yaitu:

- a. Tanggung Jawab

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki rasa tanggungjawab yang besar terhadap apa yang ia kerjakan. Selain itu individu yang memiliki skor tinggi pada tanggung jawab memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Merasa puas saat usaha yang dilakukan membuahkan hasil yang maksimal
- Mengerjakan tugas yang diberikan dengan sebaik-baiknya

- Tidak meninggalkan tugas sebelum menyelesaikannya.

Sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah akan kurang memiliki tanggungjawab terhadap tugas atau pekerjaan yang diberikan pada dirinya. Apabila individu mengalami kegagalan, ia akan memiliki kecenderungan untuk menyalahkan hal lain diluar dirinya.

- b. Mempertimbangkan resiko pemilihan tugas yang moderat

Individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk memilih tugas atau pekerjaan dengan resiko yang sedang. Sebelum ia memutuskan untuk mengerjakan sesuatu, ia akan memilih dan mempertimbangkan terlebih dahulu resiko dari tugas/pekerjaan yang akan ia kerjakan. Selain itu individu yang memiliki skor tinggi pada mempertimbangkan pemilihan resiko tugas yang moderat memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Tujuan yang ditetapkan merupakan tantangan untuk dicapai dengan tepat dan ditingkatkan.
- Senang melakukan hal yang lebih menantang - Berani mengambil resiko.

- c. Memperhatikan umpan balik

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menyukai adanya umpan balik atas apa yang telah ia kerjakan. Individu yang memiliki skor tinggi pada aspek ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- Merasa senang bila diberi umpan balik atas hasil kerja yang telah dilakukan.
- Menggunakan umpan balik sebagai acuan untuk perbaikan di masa mendatang.
- Mau menerima kritik dan saran.

- Umpan balik yang diberikan dapat membuat individu menyadari kesalahan yang dilakukan kemudian berusaha memperbaikinya.

d. Kreatif dan inovatif

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan berusaha mencari cara baru yang kreatif dan inovatif dalam menjalankan maupun menyelesaikan pekerjaan mereka. Individu yang memiliki skor tinggi pada aspek memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan tugas dengan cara yang baru, yang lebih cepat, efektif dan efisien.
- Tinggi tidak menyukai hal-hal yang berbau rutinitas dan monoton.
- Memiliki pribadi yang kreatif dan inovatif dalam menjalankan maupun menyelesaikan pekerjaan mereka.
- Aktif dalam beraktifitas agar dapat menemukan cara baru dalam menyelesaikan sesuatu

II. Tujuan Modul

Modul dirancang dengan tujuan untuk mengajarkan mengenai motivasi berprestasi yang dibuat sebagai acuan *Trainer* dalam melakukan pelatihan motivasi berprestasi. Modul ini disusun berdasarkan teori dan empat aspek motivasi berprestasi menurut McClelland (1987).

III. Klasifikasi *Trainer*

Pelatihan motivasi berprestasi diberikan oleh seorang *trainer* yang ahli dalam bidang pelatihan motivasi berprestasi yakni psikolog/praktisi psikologi yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Memiliki pemahaman dasar mengenai pelatihan motivasi berprestasi.

- b. Memiliki pengalaman dalam menangani atau memberikan pelatihan motivasi berprestasi.
- c. Bersedia dan berkomitmen dalam menjalankan tanggungjawab sebagai *trainer*.



Tahapan Pelatihan Motivasi Berprestasi

Nama Sesi	Keterangan	Kegiatan	Waktu
<i>Pre-Program</i>	<p><i>Building rapport</i> dilakukan untuk mengakrabkan, membangun kepercayaan antara <i>trainer</i> dengan peserta. <i>Trainer</i> juga memperkenalkan program pelatihan motivasi berprestasi pada peserta. Selain itu peneliti akan memberikan <i>pre-test</i> untuk mengetahui kondisi awal peserta.</p>	<p>Kegiatan diawali dengan doa bersama, <i>Ice breaking</i>, perkenalan <i>trainer</i> pada peserta, serta penjelasan singkat mengenai pelaksanaan dan tujuan pelatihan. Selain itu, pada sesi ini akan dilakukan pemberian <i>pre-test</i> untuk mengetahui kondisi awal peserta.</p>	±20 menit
Pelatihan Motivasi Berprestasi	Sesi I : " <i>Throw The Ball</i> "	<p>Sesi ini dirancang dalam bentuk permainan melempar bola, yang memiliki level/tingkat kesulitan yang berbedaberbeda. Peserta dilatih untuk mampu mempertimbangkan</p>	±45 menit

		<p>resiko serta memilih tingkat resiko yang moderat dalam menjalankan tugas serta bertanggungjawab dalam menyelesaikan permainan dengan sebaik mungkin agar bisa mendapatkan <i>reward</i> sesuai dengan tingkat keberhasilan. Sesi ditutup dengan <i>debrief</i> singkat dengan pemberian materi dari aspek yang</p> <p>bersangkutan pada sesi ini serta pengisian modul untuk evaluasi diri dan kelompok sebagai umpan balik atas apa yang telah dikerjakan.</p>	
	<p>Sesi II : <i>"Egg Drop"</i></p>	<p>Sesi ini dirancang dalam bentuk permainan membuat wadah yang bisa mencegah sebuah telur agar tidak pecah ketika dijatuhkan.</p> <p>Permainan ini bertujuan untuk melatih kreatifitas, memunculkan ide-ide yang inovatif dalam</p>	<p>±45 menit</p>

		<p>menyelesaikan masalah, melatih tanggungjawab dan memberikan serta memperhatikan umpan balik atas apa yang dikerjakan. Sesi ditutup dengan <i>debrief</i> singkat dengan pemberian materi dari aspek yang bersangkutan pada sesi ini serta pengisian modul untuk evaluasi diri dan kelompok sebagai umpan balik atas apa yang telah dikerjakan.</p>	
	Sesi III : “ <i>Action Plan</i> ”	<p>Pada sesi ini peserta diminta untuk membuat <i>action plan</i> berkaitan dengan pelatihan yang telah dilakukan dan materi yang telah diajarkan. <i>Action plan</i> dibuat sebagai wujud realisasi pada kehidupan sehari-hari peserta dari pelatihan yang telah dilakukan.</p>	±30 menit
<i>Post-Program</i>	Sesi ini dilakukan untuk mengetahui perkembangan subjek setelah	Kegiatan <i>follow up</i> bertujuan untuk melihat kondisi serta perkembangan peserta	±4560 menit

	mendapat pelatihan dan juga di berikan <i>post-test</i> .	setelah diberikan pelatihan. <i>Follow Up</i> dilakukan dengan metode <i>Focus Group Discussion</i> (FGD) serta mengisi lembar <i>post-test</i> .	
--	---	---	--



Sesi Pre-Program

Tujuan

1. Peserta mengetahui Pelatihan Motivasi Berprestasi serta tujuannya yakni untuk membantu peserta menumbuhkan motivasi dari dalam diri sendiri agar terdorong untuk mewujudkan tujuan dan cita-citanya guna mempersiapkan masa depannya.
2. Membangun hubungan yang hangat antara *trainer* dengan *peserta*
3. Meningkatkan semangat dan mencairkan suasana.
4. Peserta mengisi lembar pre-test untuk mengetahui kondisi awal sebelum Pelatihan Motivasi Berprestasi diberikan

Waktu
± 20 menit

Metode
Interaktif dan menulis

Media dan Alat
Lembar pre-test dan alat tulis

Instruksi

1. Peserta dikumpulkan dalam satu ruangan yang sama
2. *Trainer* memberi pembukaan berupa doa bersama kemudian dilanjutkan perkenalan singkat, *building rapport*, ice breaking dan pengenalan jargon pelatihan.
3. *Trainer* menjelaskan garis besar kegiatan dan tujuan dari training yang akan dilakukan.
4. *Trainer* membagi skala pretest
5. *Trainer* menjelaskan petunjuk pengisian pretest
6. *Trainer* mempersilakan peserta untuk mengisi skala
7. *Trainer* mengumpulkan skala yang telah diisi
8. *Trainer* menutup sesi dengan berterimakasih kepada peserta.

Sesi I :Throw The Ball

Pengantar

Sesi ini mencakup aspek tanggung jawab , mempertimbangkan resiko pemilihan tugas yang moderat serta memperhatikan umpan balik. Dalam permainan ini diharapkan dapat memunculkan keberanian peserta dalam mengambil resiko diatas rata-rata (moderate), dengan memberi waktu untuk memutuskan pada jarak berapa peserta akan melempar, ini akan memberi kesempatan peserta untuk memikirkan dimana kemampuan standarnya dan menantang diri sendiri untuk bisa lebih dari kemampuannya.

Aktivitas ini mendukung aspek tanggungjawab karena peserta dilatih untuk bertanggungjawab terhadap pilihannya dan menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya sehingga saat peserta berhasil menyelesaikan permainan dengan baik, akan mendapatkan *reward* sesuai dengan tingkat keberhasilannya.

Selain itu bagi peserta yang sudah berhasil maupun belum berhasil, harus mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalannya bersamasama dengan kelompok dalam menjalankan permainan ini dan menuliskannya di modul *trainee* yang di kolom yang sudah disediakan sebagai umpan balik. Hal ini juga berguna untuk bahan evaluasi diri.

Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk memunculkan perilaku berani mengambil resiko tugas diatas rata-rata kemampuan yang ada pada diri peserta, memunculkan sikap tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dan keputusan yang diambil, serta memperhatikan umpan balik atas apa yang telah dikerjakan peserta sebagai bahan evaluasi diri.

Waktu

± 45 menit

Metode

Permainan

Alat dan Bahan

1. Keranjang (2 buah)
2. Bola plastik (6 buah)

3. Rafia
4. Meteran
5. Sticky Notes
6. Ballpoint

□ Instruksi

1. *Trainer* membagi peserta ke dalam beberapa kelompok
2. *Trainer* menjelaskan cara bermain serta aturan dalam permainan “*Throw The Ball*”.
3. *Trainer* mempersilahkan masing-masing kelompok untuk berdiskusi dan memutuskan siapa yang akan maju mewakili kelompok untuk bermain serta menentukan level/tingkat kesulitan yang dipilih.
4. *Trainer* menanyakan alasan pemilihan tingkat kesulitan dan berusaha memancing peserta untuk memilih tingkat kesulitan yang moderat (sedikit diatas kemampuan peserta namun masih realistis untuk dicapai).
5. *Trainer* meyakinkan peserta pada level permainan yang dipilih, dan menjelaskan bahwa level kesulitan yang dipilih tidak dapat diganti.
6. *Trainer* mempersilahkan peserta berdiri di garis level yang telah dipilih untuk melemparkan bola.
7. *Trainer* mengawasi jalannya permainan.
8. *Trainer* menutup sesi dengan *de brief* singkat dengan menjelaskan makna dari permainan ini dan mengaitkannya dengan teori motivasi menurut McClelland (1987).
9. Setelah *de brief*, *trainer* mempersilahkan peserta mengisi modul *peserta* yang berisi evaluasi diri dan kelompok serta kesan dan pesan yang didapatkan dari permainan ini.

□ Cara Bermain

1. Tugas dalam permainan ini adalah perwakilan dari setiap kelompok memasukkan bola ke dalam keranjang dari garis start (dengan jarak yang telah dibuat berbeda-beda).
2. Setiap kelompok akan mendiskusikan jarak antara garis *start* dengan keranjang sesuai dengan kemampuan yang telah mereka putuskan.
3. Setiap kelompok akan diminta untuk menuliskan keputusan kelompok dan alasannya dalam sebuah sticky notes yang akan diberikan oleh fasilitator.
4. Setelah menulis keputusan, 1 orang yang mewakili kelompok memiliki 3 kali kesempatan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dari jarak yang telah mereka tetapkan.
5. Apabila berhasil maka mereka akan mendapatkan *reward* sesuai dengan jarak yang telah ditetapkan (semakin jauh jarak dari keranjang, maka semakin tinggi *rewardnya*).
6. *Reward* tersebut akan digunakan untuk permainan di sesi selanjutnya (egg drops).
7. Larangan dalam permainan ini adalah peserta dilarang untuk mengganti keputusan dan melempar bola melebihi garis *start*.

Sesi II : Egg Drop

□ Pengantar

Sesi ini mencakup aspek tanggungjawab, kreatif inovatif, dan memperhatikan umpan balik. Dalam sesi ini, setiap kelompok memiliki tanggungjawab untuk menjaga telur agar tidak pecah saat dijatuhkan dengan membuat tempat/ wadah menggunakan alat dan bahan yang telah dibagikan berupa koran, isolasi dan gunting. Aktivitas ini akan melatih kreativitas dan inovasi peserta dalam menyelesaikan masalah dengan merancang wadah supaya telur yang dijatuhkan tidak pecah.

Selain itu aktifitas ini juga melatih seseorang untuk mau menerima saran dan umpan balik yang diberikan seseorang untuk dapat menjadi lebih baik, serta melatih seseorang untuk memiliki rasa tanggungjawab. Sama dengan sesi sebelumnya, bagi peserta yang sudah berhasil maupun belum berhasil dalam menjalankan permainan ini, harus melakukan evaluasi secara bersama-sama dengan kelompok, dan menuliskannya di modul *trainee* pada kolom yang sudah disediakan sebagai umpan balik. Umpan balik yang diterima digunakan sebagai bahan evaluasi diri.

□ Tujuan

Peserta mampu bersikap tanggungjawab dengan tugas yang diberikan dengan mengerjakannya sebaik mungkin, memperhatikan umpan balik/feedback yang diberikan, menggunakan umpan balik sebagai bahan evaluasi diri, dan mampu memunculkan sikap kreatif dan inovatif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

□ Waktu

± 45 menit

□ Metode

Permainan

□ Alat dan Bahan

1. Telur (5 butir)
2. Koran (10 bendel)
3. Plastik besar untuk alas
4. Isolasi (5 buah)
5. Gunting (5 buah)
6. Meteran (1 buah)

7. Kursi (1 buah)

□ Instruksi

1. *Trainer* menjelaskan cara bermain dan aturan dalam permainan.
2. *Trainer* membagikan alat dan bahan (2 bendel koran, 1 buah solasi, 1 buah gunting) untuk membuat wadah dan 1 telur.
3. *Trainer* memberikan ekstra bahan (1 bendel koran) kepada kelompok yang mendapatkan *reward* di permainan sebelumnya.
4. *Trainer* mempersilahkan peserta untuk memulai permainan (waktu yang diberikan 10 menit) dan mengawasi jalannya permainan.
5. Saat waktu pembuatan wadah sudah habis, *trainer* mengambil semua alat dan bahan yang tersisa.
6. *Trainer* mempersilahkan salah satu perwakilan kelompok yang telah terpilih untuk maju kedepan dan menjatuhkan telur ke wadah yang telah dibuat sebelumnya.
7. *Trainer* mengecek apakah telur yang dijatuhkan pecah atau tidak.

□ Cara Bermain

1. Tugas dari permainan ini adalah menjaga telur agar tidak pecah saat dijatuhkan di wadah yang peserta buat menggunakan koran.
2. Setiap kelompok dibagikan koran untuk membuat wadah dengan sekreatif mungkin dan wadah tersebut digunakan untuk menahan telur agar tidak pecah saat dijatuhkan.
3. Peserta diberi waktu 10 menit untuk membuat wadah untuk telur yang nantinya akan dijatuhkan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan.
4. Setelah itu, salah 1 perwakilan kelompok maju untuk menata kursi dan wadah sebelum menjatuhkan telur dengan arahan anggota kelompok.
5. Ketika menjatuhkan telur, peserta diharuskan berdiri menaiki kursi lalu peserta menjatuhkan telur dengan posisi yang sudah ditentukan

(mengepalkan tangan lurus kedepan sejajar dengan bahu) persis di wadah yang sudah dibuat sebelumnya.

6. Perwakilan kelompok menjatuhkan telur dari atas kursi ke wadah yang telah dibuat.
7. Larangan dari permainan ini adalah tidak boleh menggunakan alat bantu apapun kecuali bahan yang sudah ditentukan.

Sesi III : “Action Plan”

Pengantar

Sesi *Action Plan* mencakup rencana dan target yang ingin dicapai peserta dan cara yang akan dilakukan untuk dapat mencapainya. *Action plan* dibuat sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta dan dibuat secara spesifik, terukur, relevan, dan memiliki tenggat waktu. Rencana realisasi dibuat berdasarkan empat aspek motivasi berprestasi menurut McClelland (1987), yakni dalam hal bertanggungjawab, bersikap kreatif dan inovatif, memperhatikan umpan balik dan pemilihan resiko yang moderat. Tahap ini membantu siswa mengadopsi achievement thinking pada setting di luar kelompok sesuai dengan kehidupan nyata siswa, yaitu pada kegiatan menyusun tujuan yang realistis bagi diri mereka sendiri (McClelland, 1987). Pada proses ini, peserta diajak untuk: (1) mengetahui dan menyusun arah tujuan hidup sukses yang diinginkan; (2) mengantisipasi hambatan dan memperjelas arah tindakan dalam mencapai tujuan dengan mengidentifikasi hambatan (dalam diri dan luar diri) serta menyusun rencana tindakan; (3) mengevaluasi diri dan memperbaiki diri. Dengan demikian, subjek menjadi lebih menyadari sejauh mana perkembangan pencapaian tujuan dan seberapa baik kinerja yang telah ia dilakukan.

Tujuan

Peserta mampu menerapkannilai-nilai dan manfaat yang didapatkan dari pelatihan motivasi berprestasi ke dalam kehidupan sehari-hari dan merealisasikan target yang telah ditentukan.

Waktu

± 30 menit

- Metode
 - Diskusi
- Alat dan Bahan
 - Lembar *Action Plan* dan Bolpoin
- Instruksi
 1. *Trainer* menjelaskan mengenai *action plan* dan kaitannya dengan Motivasi Berprestasi.
 2. *Trainer* meminta peserta untuk menuliskan minimal 4 target pribadinya di lembar yang telah disediakan serta hal yang akan dilakukan untuk merealisasikannya, sesuai dengan empat aspek motivasi berprestasi menurut McClelland (1987). Target bisa menyangkut tentang pendidikan, masa depan dan cita-cita, target dalam berorganisasi/relasi, atau target dalam hal pengembangankarakter.
 3. *Trainer* masuk ke dalam kelompok membagikan lembar *Action Plan* dan bolpoin.
 4. *Trainer* mendampingi peserta selama membuat *action plan*.

Sesi Post-Program

- Pengantar

Sesi ini berupa *follow up* yang dilakukan kurang lebih satu bulan setelah dilaksanakannya pelatihan motivasi berprestasi. *Follow up* dilakukan untuk melihat adanya perubahan perilaku pada peserta setelah mengikuti pelatihan. Hal ini dilakukan dengan mengecek dan memberikan evaluasi pada *action plan* yang sudah dibuat sebelumnya, dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) serta melakukan *post test*.

- Tujuan

Peserta mampu merefleksikan kembali perubahan perilaku apa yang telah terjadi setelah melakukan training dan melakukan evaluasi terhadap *action plan* yang sebelumnya sudah dibuat.

Trainer dapat mengamati perkembangan dan perubahan perilaku peserta, serta melakukan evaluasi program berdasarkan hasil yang ada.

- Waktu
± 45-60 menit
- Metode
Focus Group Discussion
- Alat dan Bahan
Lembar *Action Plan*, Lembar *Post-Test*, Bolpoin.
- Instruksi
 1. *Trainer* mengumpulkan semua peserta ke dalam satu ruangan.
 2. *Trainer* memberikan pembukaan berupa perkenalan singkat, *building raport*, *ice breaking* dan *review* sesi yang telah dilakukan sebelumnya serta menjelaskan mengenai kegiatan follow up yang akan dilaksanakan serta tujuan dari kegiatan ini kepada peserta.
 3. *Trainer* membagi peserta kedalam beberapa kelompok.
 4. *Trainer* memandu proses FGD menggunakan pedoman pertanyaan.
 5. FGD berlangsung selama 20 menit, setelah itu peserta diminta mengisi lembar *post-test*.
 6. Sesi diakhiri dengan ucapan trimakasih dan berpamitan dari *trainer*.

DAFTAR PUSTAKA

As'ad,M. (1995). *Psikologi Industri, Edisi Ke-empat*. Yogyakarta : Liberty.

Hurlock, B. 2002. *Psikologi Perkembangan, Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga

McClelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. New York : Cambridge University Press.

Munandar, A.S. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta,UI-Press.

Nagaoka, J., Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Keyes, T. S., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2013). Readiness for College: The Role of Noncognitive Factors and Context. *Voices in Urban Education*, 38, 45–52. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1046369.pdf>

Putra, Edwindhana & Dany, Handarini & Muslihati, Muslihati. (2019). Keefektifan Achievement Motivation Training untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 4. 62. 10.17977/um001v4i22019p062.

Steinmayr, R., & Spinath, B. (2009). The Importance of Motivation As A Predictor of School Achievement. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 80–90. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2008.05.004>

LEMBAR ACTION PLAN

NAMA/ USIA :

ASAL SEKOLAH :

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 *Specific, Measureable, Achiveable, Relevant, Time bound*.

S.M.A.R.T

Berikut penjelasan langkah – langkah merumuskan tujuan dengan konsep S.M.A.R.T :

1. **Specific**, 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.

ACTION PLAN

Rencana	Realisasi	Evaluasi
 The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a scalloped border. Inside the shield, the text "UNIVERSITAS KATOLIK" is written in a semi-circle at the top, and "SOEGIJAPRANATA" is written in a semi-circle at the bottom. The central part of the shield features a stylized white and yellow design: a cross at the top, a lotus flower in the middle, and an open book at the bottom.		

LAMPIRAN D
HASIL VALIDASI MODUL



EXPERT JUDGEMENT 1

Setelah memeriksa modul pelatihan motivasi berprestasi yang disusun oleh :

Nama : Priska Gresia Prianjani

NIM : 16.E1.0049

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya :

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

NIP : 581.2018.320

Jabatan : Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata

Menyatakan bahwa modul pelatihan motivasi berprestasi tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan :

1. Bagian *Pre-Program*

Bagian pre-program sudah tepat, diawali dengan building rapport dan pengenalan program oleh trainer

2. Bagian Sesi I "*Throw The Ball* "

Tujuan permainan jelas dan mudah dipahami

3. Bagian Sesi II "*Egg Drop* "

Tujuan permainan jelas dan mudah dipahami

4. Bagian Sesi III "*Action Plan* "

Tujuan kegiatan jelas

5. Bagian *Post Program*

Kegiatan sudah dijelaskan dengan ringkas dan tujuannya mudah dipahami

Mengesahkan,



Widawati Hapsari, S.Psi,M.Si.
581.208.320

EXPERT JUDGEMENT 2

Setelah memeriksa modul pelatihan motivasi berprestasi yang disusun oleh :

Nama : Priska Gresia Prianjani

NIM : 16.E1.0049

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya :

Nama : Kuriake Kharismawan, M.Si, Psikolog

NIP : 058.1.2003.257

Jabatan : Asisten Ahli

Menyatakan bahwa modul pelatihan motivasi berprestasi tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan :

1. Bagian *Pre-Program*

Bagus, namun waktu 20 menit tidak cukup, untuk building rapport dan pre test

2. Bagian Sesi I "*Throw The Ball*"

Bagus. Pada debriefing paska permainan perlu elaborasi tentang pentingnya/keuntungan mengambil resiko dalam menetapkan sasaran

3. Bagian Sesi II "*Egg Drop*"

Bagus, dalam instruksi perlu ditambah poin diskusi pada debriefing paska aktivitas

4. Bagian Sesi III "*Action Plan*"

Sempurna

5. Bagian *Post Program*

Bagus, namun waktu 1 bulan terlalu lama, idealnya 2 minggu dan 1 bulan

Mengesahkan,



Kuriake Kharismawan, S.Psi, M.Psi
NIP058.1.2003.257

EXPERT JUDGEMENT 3

Setelah memeriksa modul pelatihan motivasi berprestasi yang disusun oleh :

Nama : Priska Gresia Prianjani

NIM : 16.E1.0049

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya :

Nama : Eugenius Tintus Reinaldi

NIP : 058.1.2019.357

Jabatan : dosen Fakultas Psikologi Unika

Menyatakan bahwa modul pelatihan motivasi berprestasi tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan :

1. Bagian *Pre-Program*

Mengisi skala bisa membuang waktu, apalagi kalau skalanya ada banyak (2 variabel). Skala pretest bisa diberikan saat registrasi (peserta tanda tangan presensi lalu diberikan skala), jadi sambil menunggu peserta bisa mengisi skala. Kalau tidak memungkinkan, ice breaking bisa dilakukan setelah mengisi skala, untuk mengkondisikan peserta supaya siap.

2. Bagian Sesi I "*Throw The Ball*"

Dalam kelompok sebaiknya yang melempar lebih dari 1 orang, supaya kelompok merasakan bahwa keputusan ini adalah keputusan bersama.

Debrief + pengisian modul sudah ok.

3. Bagian Sesi II "*Egg Drop*"

Hubungannya dengan "memperhatikan feedback" apa? Sepertinya belum tampak dalam modul.

Mungkin telur bisa diganti dengan balon air, supaya tidak terkesan buang-buang makanan.

4. Bagian Sesi III "*Action Plan*"

Sudah oke.

5. Bagian *Post Program*

Sudah oke.

Mengesahkan,



Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi.
058.1.2019.357

LAMPIRAN E
HASIL PRE-TEST DAN POST-TEST

	NAMA	PRE	POST
1	Subjek 1	60.00	58.00
2	Subjek 2	53.00	55.00
3	Subjek 3	57.00	55.00
4	Subjek 4	55.00	55.00
5	Subjek 5	55.00	57.00
6	Subjek 6	51.00	55.00
7	Subjek 7	56.00	60.00
8	Subjek 8	54.00	58.00
9	Subjek 9	54.00	53.00
10	Subjek 10	53.00	53.00
11	Subjek 11	58.00	60.00
12	Subjek 12	54.00	58.00
13	Subjek 13	53.00	58.00
14	Subjek 14	55.00	55.00
15	Subjek 15	55.00	55.00
16	Subjek 16	56.00	63.00
17	Subjek 17	58.00	58.00
18	Subjek 18	55.00	60.00
19	Rata-Rata	55.11	57.00

LAMPIRAN F

HASIL TES RANGKING - BERTANDA WILCOXON

1. Hasil Tes Ranking Bertanda Wilcoxon untuk *Psychological Well-Being*

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST – PRETEST	Negative Ranks	3 ^a	3.00	9.00
	Positive Ranks	10 ^b	8.20	82.00
	Ties	5 ^c		
	Total	18		

- a. POSTTEST < PRETEST
 b. POSTTEST > PRETEST
 c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics ^a	
	POSTTEST – PRETEST
Z	-2.575 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010

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

2. Hasil Tes Rangking – Bertanda Wilcoxon untuk evaluasi pengetahuan pelatihan motivasi berprestasi

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	2 ^a	4.00	8.00
	Positive Ranks	13 ^b	8.62	112.00
	Ties	3 ^c		
	Total	18		

- a. POSTTEST < PRETEST

- b. POSTTEST > PRETEST
- c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics^a

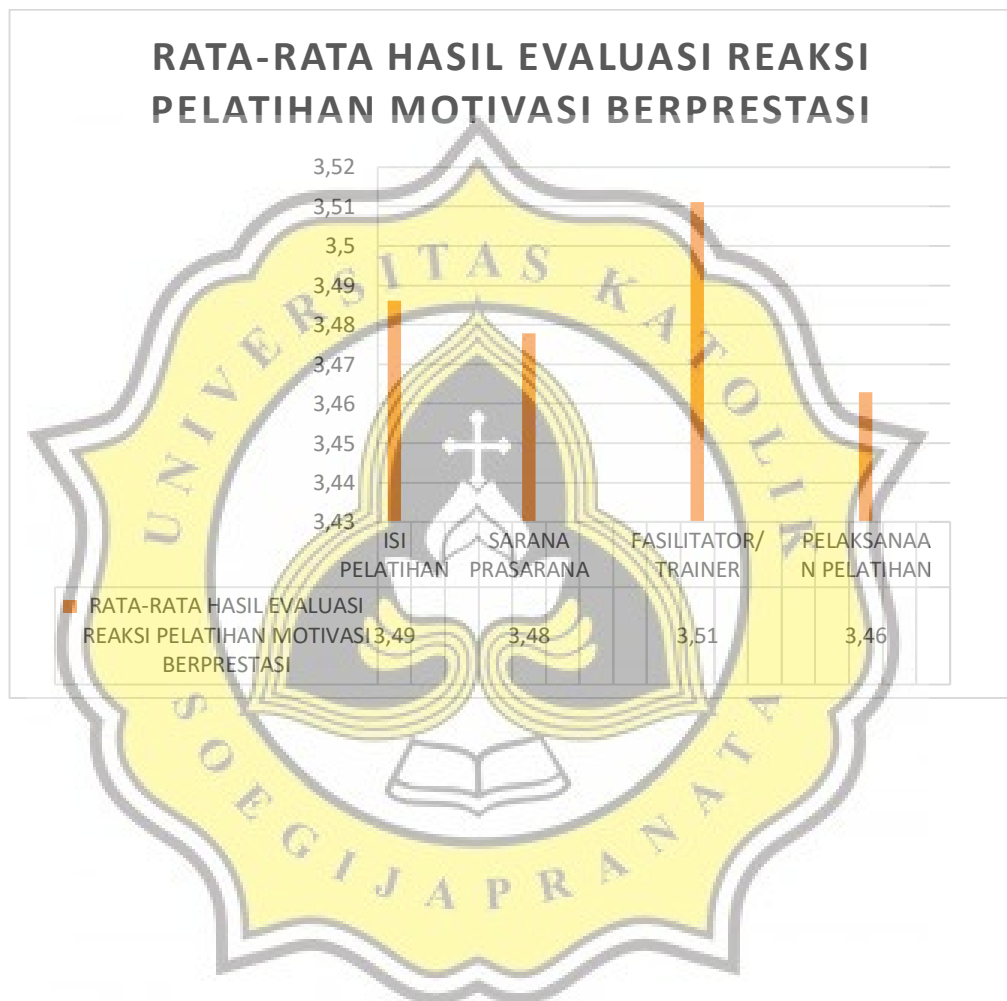
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.973 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

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





LAMPIRAN G

HASIL EVALUASI REAKSI PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI



LAMPIRAN H
SURAT IZIN PENELITIAN

<p style="text-align: right; font-size: small;">020/Unika/FP/R-QSR/I/07</p> <p style="text-align: center;">FAKULTAS PSIKOLOGI <small>Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234 Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265 e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id</small></p>	 Unika SOEGIJAPRANATA
<p>Nomor : 1047/B.7.3/FP/V/2020 Lamp. : - Hal : Ijin Penelitian</p>	<p>Semarang, 18 Mei 2020</p>
<p>Kepada Yth. Sr. Florentina Winarsi, AK Sruwen, Bergas Kidul Semarang</p> <p>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 :</p> <p>Nama : Priska Gresia Prianjani NIM / NIRM : 16.E1.0049 Tempat / Tgl / Lahir : Semarang, 15 Mei 1998 Alamat : Jl. Satria Selatan VI/H221, Semarang</p> <p>untuk mengadakan penelitian melalui <i>google form</i> di Panti Asuhan Santo Thomas Bergas dalam rangka penyusunan tugas Skripsi dengan judul "Peningkatan Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Motivasi Berprestasi", di bawah bimbingan Dosen Pembimbing Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi., M.Si</p> <p>Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.</p> <p style="text-align: center;">Ka Progd. Sarjana Psikologi,  Dr. Suparmi, M.Si. NPP: 058.1.1992.105</p>	
<p>Tembusan : - Yang bersangkutan</p>	
<p><i>Doc. by D/srt penelitian</i></p>	

LAMPIRAN I
SURAT BUKTI PENELITIAN

YAYASAN SANTA MARIA ABDI KRISTUS
PANTI ASUHAN TAMAN PAMARDI SANTO THOMAS
TERAKREDITASI A
SKTD No. : 460/295/2020 Tanggal 3 Maret 2020
JL. DIPONEGORO 741 UNGARAN 50511 KAB. SEMARANG, JAWA TENGAH
Phone. 081326066976 Email : santothomasung@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No. : 021/PA.ST/Ket/VI/2020

Yang beranda tangan di bawah ini :

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

Menyatakan bahwa :

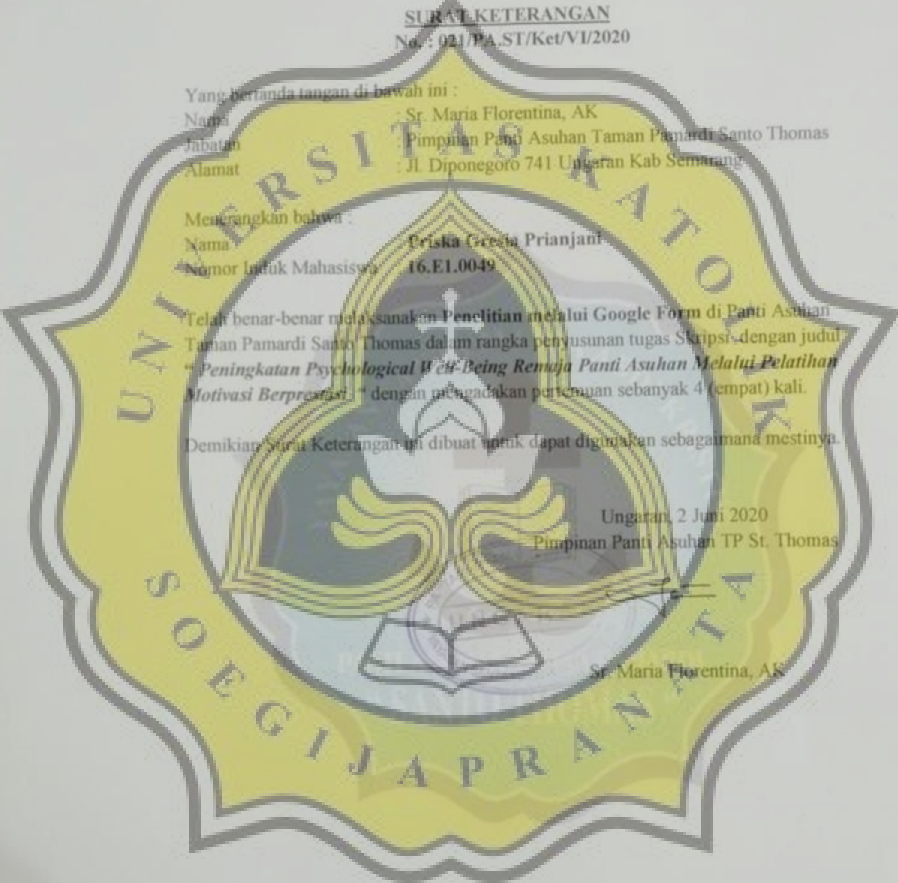
Nama : Priska G्रेसia Prianjani
Nomor Induk Mahasiswa : 16.E1.0049

Telah benar-benar melaksanakan Penelitian melalui Google Form di Panti Asuhan Taman Pamardi Santo Thomas dalam rangka penyusunan tugas Skripsi, dengan judul "*Peningkatan Psychological Well Being Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Motivasi Berprestasi*" dengan mengadakan pertemuan sebanyak 4 (empat) kali.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

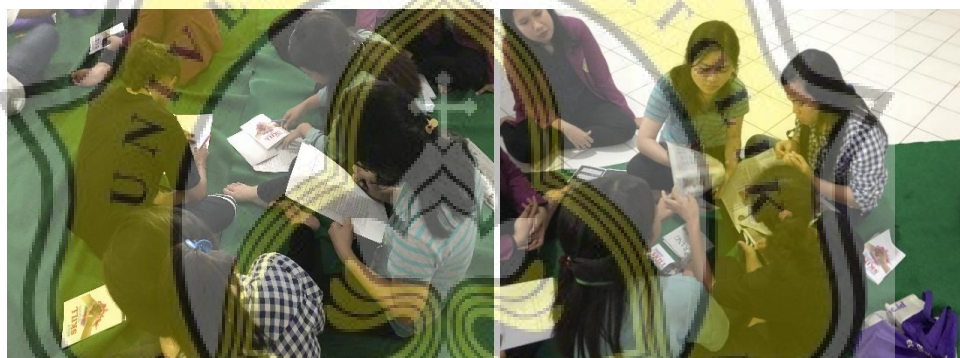
Ungaran, 2 Juni 2020
Pimpinan Panti Asuhan TP St. Thomas

Sr. Maria Florentina, AK



LAMPIRAN J

DOKUMENTASI KEGIATAN



LAMPIRAN K
HASIL PLAGSCAN



6.47% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #11045326

BAB 1 PENDAHULUAN Latar Belakang Penelitian Sejalan dengan pengembangan sumber daya manusia dengan pendidikan, maka sangatlah tepat bila pengembangan sumber daya tersebut diutamakan pada remaja sebagai pelajar. Remaja masa kini merupakan generasi penerus bangsa yang sangat potensial. Menurut Hurlock (2017) masa remaja dimulai sejak umur 13-18 tahun dan merupakan masa yang sangat berhubungan dengan penentuan kehidupan di masa depan; karena perilaku dan aktifitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi masa awal dalam membentuk kehidupan yang lebih baik di masa depan mereka. Dalam prosesnya, remaja harus terus belajar memiliki berbagai tugas perkembangan. Dalam menjalani tugas perkembangannya, remaja tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga, terutama orang tua. Orang tua dan keluarga memiliki peran yang sangat penting bagi seorang remaja dalam menjalani tugas perkembangannya. **72 73** Pola asuh orang tua merupakan salah satu hal yang sangat berpengaruh dalam perkembangan anak. Cara orang tua berkomunikasi, memenuhi kebutuhan anak serta memberikan cinta kasih pada anaknya merupakan hal-hal yang menunjang perkembangan anak ADDIN (Amelia, Elita & Dewi, 2015). Sayangnya, tidak semua anak beruntung, dapat tumbuh dan berkembang di dalam lingkungan keluarganya sendiri. Ada banyak

