

PERTEMUAN 4

MOTIVASI, SIKAP, DAN PRILAKU SOSIAL

Pengertian Motivasi

Kekuatan atau daya dorong yang menggerakkan sekaligus mengarahkan kehendak dan perilaku seseorang dan segala kekuatannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, yang muncul dari keinginan memenuhi kebutuhannya.

Hirarki kebutuhan Maslow:

- a. Kebutuhan fisiologis
- b. Kebutuhan keamanan dan keselamatan
- c. Kebutuhan rasa memiliki
- d. Kebutuhan akan penghargaan
- e. Kebutuhan aktualisasi diri

CARA MEMOTIVASI DIRI

1. Memotivasi diri melalui rasa percaya diri:
 - a. Hindari mencari-cari alasan
 - b. Gunakan daya imajinasi
 - c. Jangan takut gagal
 - d. Perhatikan penampilan
2. Memotivasi diri dengan menentukan sasaran
3. Memotivasi diri dengan menyusun catatan mengenai sukses yang pernah diraih

Joe Luft dan Harry Ingham mengungkapkan tentang “Jendela Johari”

DIRI SENDIRI

O
R
A
N
G
L
A
I
N

		Tahu	Tidak Tahu
Tahu	Tahu	1 Daerah Terbuka	2 Daerah Buta
	Tidak Tahu	3 Daerah Tersembunyi	4 Daerah Tak Sadar

Daerah-daerah dalam diri kita

Target dan Rencana Pencapaiannya

Jangka Waktu	Target	Rencana Pencapaian
10 tahun		
8 tahun		
6 tahun		
4 tahun		
2 tahun		
1 tahun		

MOHON DOSEN MEMBERIKAN CONTOH PENGISIANNYA



LIMA KEBUTUHAN DASAR PSIKHIS MANUSIA

DISKUSI KELOMPOK

Apa yang terjadi,

bila » Seorang anak merasa



» Seorang remaja merasa

» Seorang dewasa merasa



TIDAK

AMAN

BERNILAI

BERHARGA

DIPAHAMI

DICINTAI

KEBUTUHAN DASAR MANUSIA

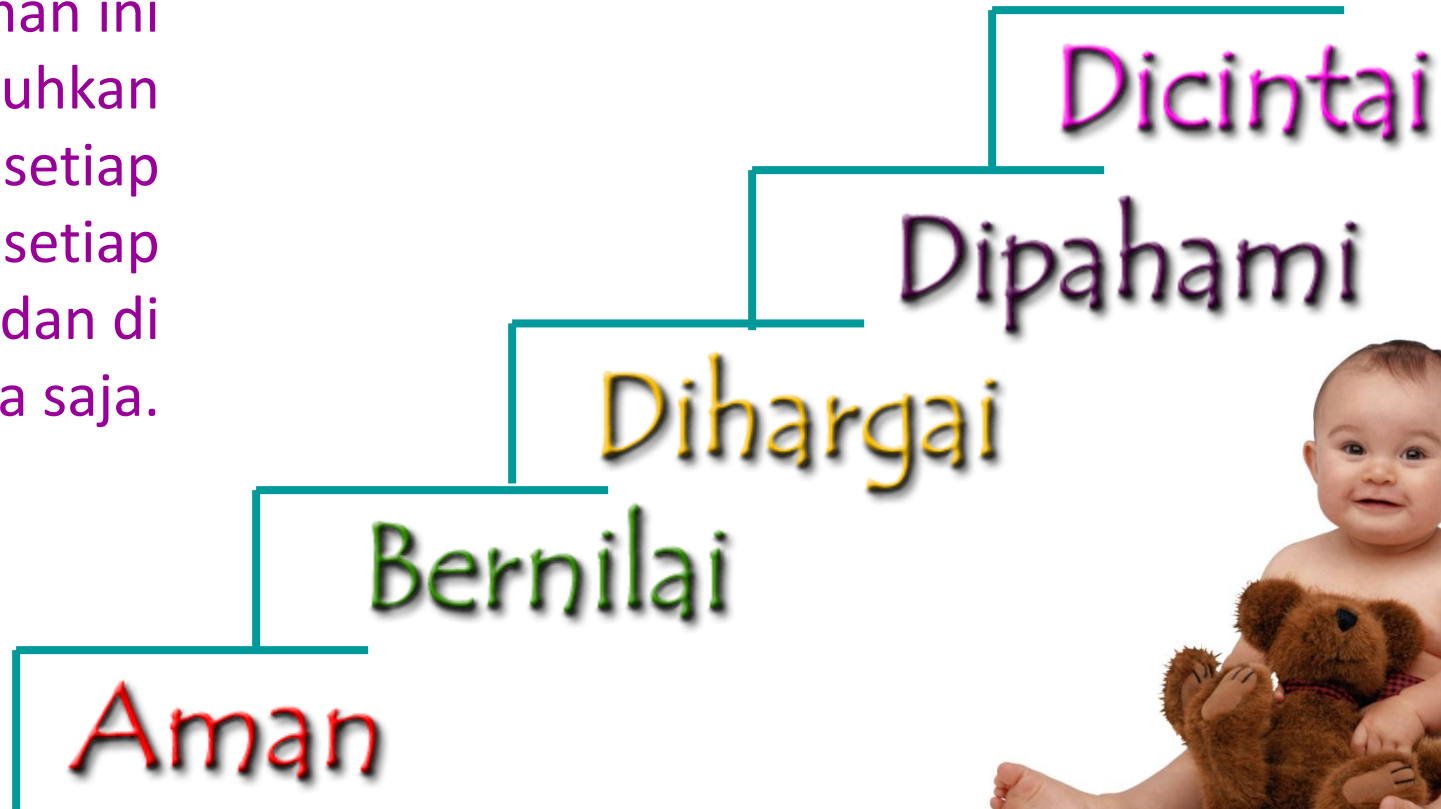


- KITA MEMBUTUHKAN **MAKANAN** (NASI, SAYUR, DAGING, BUAH DAN SUSU) SETIAP HARI.
- TUBUH KITA MEMBUTUHKAN **MAKAN** TERSEBUT UNTUK TETAP BERFUNGSI SEBAGAI MANA MESTINYA.
- KEKURANGAN **GIZI** ATAU KEKURANGAN **ZAT** YANG DIBUTUHKAN MENGAKIBATKAN PENYAKIT.



KEBUTUHAN MANUSIA **agar bisa bertumbuh dan berkembang**

Kebutuhan ini
dibutuhkan
oleh setiap
orang setiap
saat dan di
mana saja.



Dicintai

Dipahami

Dihargai

Bernilai

Aman

Apa yang terjadi,

- bila
- » Seorang anak merasa
 - » Seorang remaja merasa
 - » Seorang dewasa merasa



BILA TIDAK AMAN

AKIBAT

ANAK:

- Cemas & gelisah
- Menjadi takut
- menangis

REMAJA:

- menjadi bandel
- putus asa
- tidak percaya diri
- menyendiri, pendiam
- terjerumus narkoba
- agresif, emosional

DEWASA:

- menjadi pemaarah
- brutal, agresif
- tidak kontrol diri

SEBAB

ANAK:

- krg perhatian ortu
- konflik dalam RT

REMAJA:

- krg perhatian ortu
- lingkungan negatif
- ortu: pilih kasih

DEWASA:

- tekanan ekonomi
- byk utang
- konflik keluarga
- konflik ORTU

SOLUSI

ANAK:

- perlu kasih sayang
- perhatian yg cukup

REMAJA:

- perlu kasih sayang
- perhatian
- perlu penghargaan

DEWASA:

- perlu perhatian
- perlu penghargaan
- perlu sikap religius

Dicintai

Dipahami

Dihargai

Bernilai

Aman

Apa yang terjadi,

- bila
- » Seorang anak merasa
 - » Seorang remaja merasa
 - » Seorang dewasa merasa



> Dia bernilai, maka tidak perlu *dibandingkan*



BILA TIDAK BERNILAI

AKIBAT

ANAK:

- Menangis
- Menyendiri

REMAJA:

- menyendiri
- tidak mau komunikasi
- lari dari rumah
- tidak percaya diri
- suka bertindak negatif

DEWASA:

- acuh-tak acuh
- iri hati
- cepat emosi

SEBAB

ANAK:

- kurang perhatian
- keinginan tidak OK

REMAJA:

- keinginan tidak OK
- lingkungan negatif

DEWASA:

- kurang penghargaan
- ada tekanan kel.
- tdk bisa mengontrol diri

SOLUSI

ANAK:

- perlu kasih sayang
- perhatian yg cukup
- memberi pujian

REMAJA:

- perlu kasih sayang
- perhatian
- perlu penghargaan

DEWASA:

- perlu perhatian
- slg menghargai

Dicintai

Dipahami

Dihargai

Bernilai

Aman

Apa yang terjadi,

- bila
- » Seorang anak merasa
 - » Seorang remaja merasa
 - » Seorang dewasa merasa



Rasa berharga membuat anak-anak *bertumbuh*



BILA TIDAK DIHARGAI

AKIBAT

ANAK:

- Kecewa
- Malu, minder, pendiam
- Membangkang, sedih
- membandel

REMAJA:

- tdk puas, acuh tak acuh
- pasif dan stress
- cari tempat pelarian
- lari dari rumah

DEWASA:

- mabuk-mabukkan
- pesimis
- cepat emosi

SEBAB

ANAK:

- tidak didengar
- tidak dipuji
- tidak

REMAJA:

- tidak dilibatkan
- Selalu dimarah
- Diomelin terus

DEWASA:

- kurang penghargaan
- ada tekanan kel.
- tdk bisa mengontrol diri

SOLUSI

ANAK:

- ungkapkan pendapat
- dialog kasih

REMAJA:

- Memotivasi
- Memuji
- Komunikasi

DEWASA:

- perlu perhatian
- slg menghargai

KEKUATAN RASA BERHARGA

BERNILAI, karena dirinya *apa adanya*. Ia merasa bernilai karena adanya sebagai manusia, bukan karena LABELnya.

BERHARGA, perasaan yang diperoleh seseorang karena menerima penghargaan terhadap apa yang telah dilakukannya (karyanya).

PERBEDAAN: orang merasa berharga karena hasil karyanya diterima (dihargai) oleh orang lain; sedangkan rasa BERNILAI dirasakan oleh seseorang karena nilai dirinya sendiri bukan karena apa yang dilakukannya.



Jane memberi semangat kepada Forest Gump, melalui sapaan, sikapnya menemani dan memberi semangat...

Apa yang terjadi,
bila

- » Seorang anak merasa
- » Seorang remaja merasa
- » Seorang dewasa merasa

Dicintai

Dipahami

Dihargai

Bernilai

Aman



Bila melakukan kesalahan, butuh *dipahami*

BILA TIDAK DIPAHAMI

AKIBAT

ANAK:

- Kecewa
- Menangis
- Kesepian
- Mogok belajar

REMAJA:

- tdk puas, acuh tak acuh
- pasif dan stress
- Kecewa, memberontak
- Merokok, mabuk
- Mogok belajar

DEWASA:

- Bertengkar dlm RT
- Kurang PD
- Emosi, acuh tak acuh
- Selingkuh
- saling mencurigai

SEBAB

ANAK:

- kurang perhatian
- didiamkan

REMAJA:

- permintaan berlebih
- disalahkan
- dipojokkan terus

DEWASA:

- Jumlah anak byk
- Adat & budaya
- saling curiga

SOLUSI

ANAK:


- mendengarkan
- komunikasi

REMAJA:

- Mendengarkan
- Adil
- Terbuka

DEWASA:

- Saling menghargai
- slg mengasihi



KASUS ROTI HANGUS

Sebuah Refleksi Atas Pengalaman

© 2004: Teks dari kiriman Steven Madyo Sukarto (Milis Living Values).
Slide Power Point dan Animasi Gambar oleh Fidelis Waruwu

Seorang ahli pendidikan bertanya pada tiga orang ibu yang ditunjuk dari para peserta sebuah pelatihan.



Ahli pendidikan (AP)

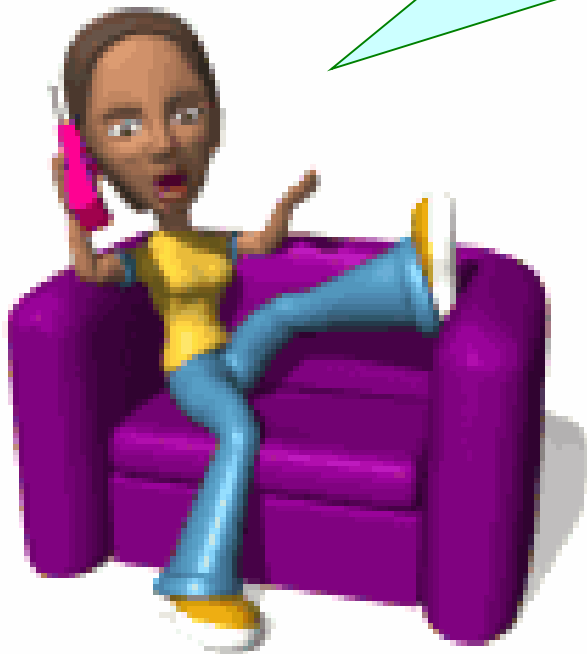
"Misalkan suatu pagi Anda sedang menyiapkan roti bakar untuk sarapan suami Anda, tiba-tiba telepon berdering, anak Anda menangis, dan roti bakar jadi hangus. Lalu suami Anda berkomentar : 'Kapan kamu akan belajar memanggang roti tanpa, menghanguskannya?'"

Kira-kira, bagaimana reaksi Anda?"

"Langsung saya
lemparkan roti itu
ke mukanya!"



"Saya akan katakan
padanya, 'Bangun dan
bakar sendiri rotinya!'"



**"Saya rasa saya
akan menangis."**





Ahli pendidikan
(AP)

"Lalu bagaimana perasaan Anda terhadap suami Anda?"



"Marah, benci, dan merasa dianiaya."

Semua



**Ahli pendidikan
(AP)**

**"Mudahkah bagi
Anda untuk
menyiapkan roti
bakar lagi pagi
itu?"**



**"Tentu saja
tidak."**

Semua



Ahli pendidikan (AP)

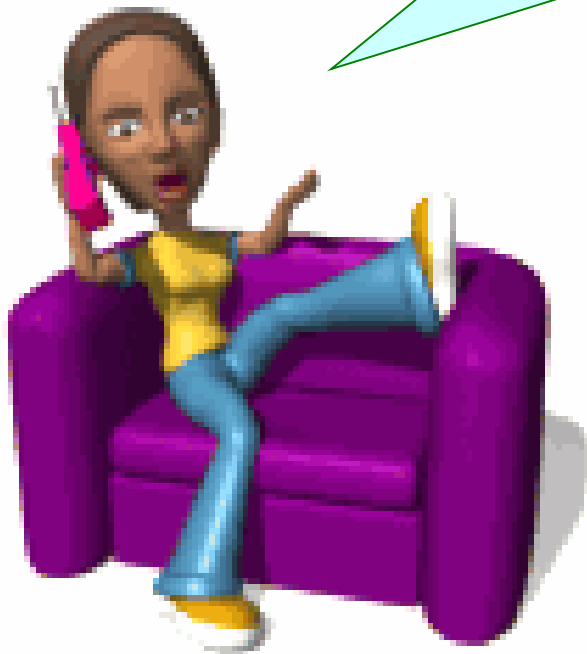
"Dan jika suami Anda pergi bekerja, akan mudahkan bagi Anda untuk membereskan rumah dan belanja kebutuhan sehari-hari dengan lapang dada?"

**"Tidak. Saya akan
merasa sumpek sekali
sepanjang hari."**



Ibu Pertama

"Saya tidak akan membeli apapun untuk keperluan rumah hari itu."





Ahli pendidikan (AP)

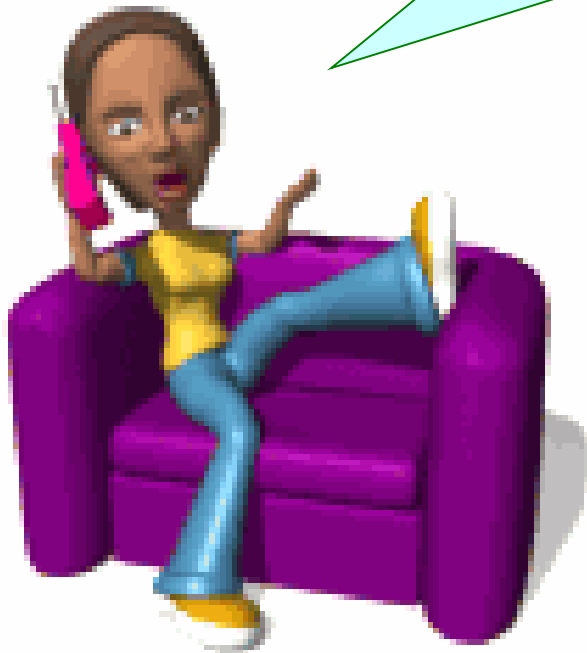
"Katakanlah bahwa roti itu memang hangus. Tetapi suami Anda mengatakan kepada Anda, 'Tampaknya pagi ini kamu lelah ya...sayang, Telepon berdering, anak kita menangis, dan sekarang roti hangus' Kira-kira apa reaksi Anda?"

**"Saya tidak percaya
bahwa yang berbicara
itu adalah suami saya."**



Ibu Pertama

"Saya akan
merasa bahagia."



**"Saya akan merasa
senang, dan saya pikir,
saya akan memeluknya"**



Ibu Ketiga



**Ahli pendidikan
(AP)**

**"Mengapa Anda
gembira? Bukankah
anak tetap menangis,
telepon berdering, dan
roti sudah hangus..?"**



**"Kami tidak akan
peduli dengan
semua itu."**

Semua



**"Lalu apa yang
berbeda kali ini?"**

Ahli pendidikan (AP)

"Saya merasa suami saya baik sekali, karena tidak menyalahkan saya, melainkan memahami perasaan saya. Dia berpihak pada saya, bukan memusuhi saya."





Ahli pendidikan (AP)

"Jika suami Anda pergi bekerja, akan mudahkan bagi Anda untuk melakukan tugas-tugas rumah tangga?"

"Saya akan
melaksanakan tugas-
tugas saya dengan
senang hati."



Ibu Kedua

www.bsi.ac.id



**Ahli pendidikan
(AP)**

"Sekarang, mari kita bicara tentang suami tipe ketiga. Setelah roti itu hangus, ia memandang istrinya sambil mengatakan, 'Nih, saya ajari kamu cara membakar roti!'"



"Tidak. Suami macam itu lebih buruk lagi dari yang pertama, sebab ia menganggap saya dungu."

Semua



Ahli pendidikan (AP)

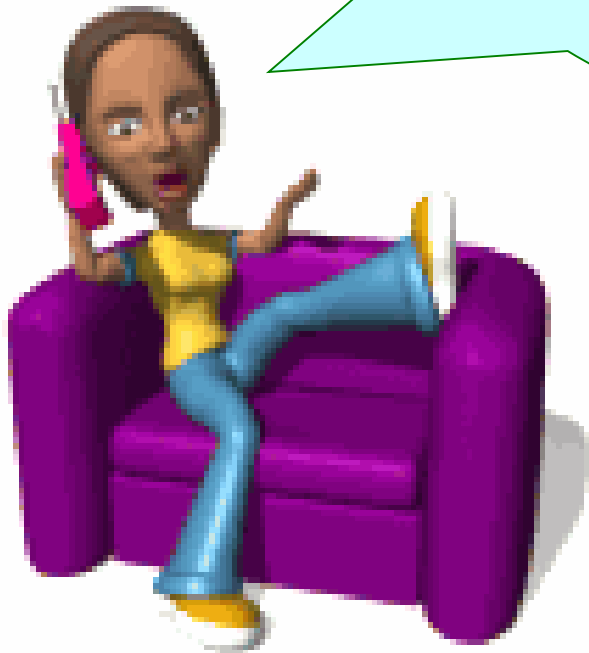
"Bagaimana kalau apa yang suami Anda lakukan kepada Anda itu, Anda lakukan kepada Anak-Anak Anda dan Anak-didik Anda?"



"Sekarang saya mengerti tujuan Anda membuka dialog ini. Saya memang selalu mengkritik anak-anak saya, anak-didik saya, tanpa saya sadari. Saya selalu mengatakan, "**Kamu sudah dewasa, sudah harus tahu bahwa apa yang kamu lakukan itu salah.**" Saya sekarang tahu mengapa mereka marah dengan kata-kata saya."

Ibu Pertama

"Saya juga selalu mengatakan kepada Anak-anak saya, anak-didik saya 'Biar saya tunjukkan padamu cara melakukan ini dan itu.' Dan sering kali mereka marah saat mendengarnya."



Ibu Kedua

www.bsi.ac.id



"Saya sering **mengkritik** anak-anak saya & anak-didik saya. Hal itu menjadi hal yang biasa bagi saya. Dan saya sering mengulang-ulang kalimat yang dulu diucapkan orang tua dan guru saya kepada saya. Dulu, saya juga sangat tidak suka mendengar mereka mengatakannya."

Ibu Ketiga



Ahli pendidikan (AP)

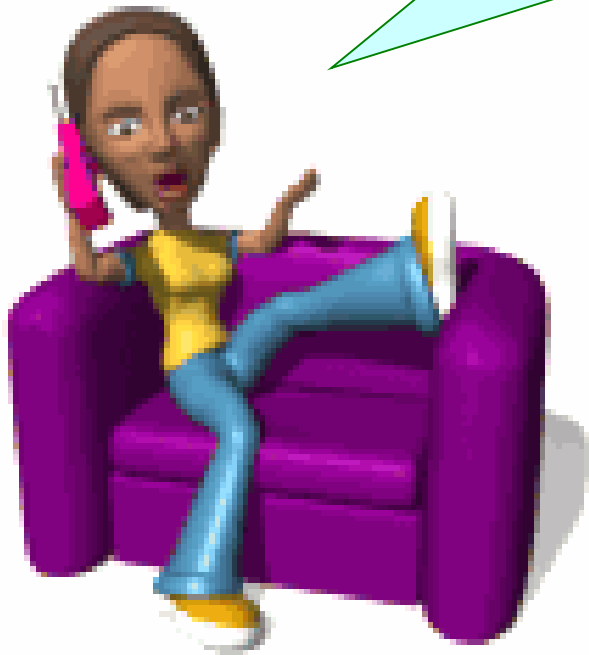
"Kalau begitu, mari kita cari tahu yang mungkin kita pelajari dari kasus roti hangus ini. Apa yang membantu mengubah perasaan Anda dari **benci** menjadi **senang** terhadap suami Anda?"

"Saya yakin sebabnya adalah karena suami **TIDAK MENYALAHKAN** saya, tetapi dia **MEMAHAMI** perasaan saya."



* kebutuhan dasar manusia :
Aman, bernilai,
dipahami, dihargai
dan dicintai

"Tanpa
mencela saya."



* kebutuhan dasar manusia :
Aman, bernilai, dipahami,
dihargai dan dicintai

"Tanpa
mendikte
saya."



* kebutuhan dasar
manusia : Aman,
bernilai, dipahami,
dihargai dan dicintai



Ahli pendidikan (AP)

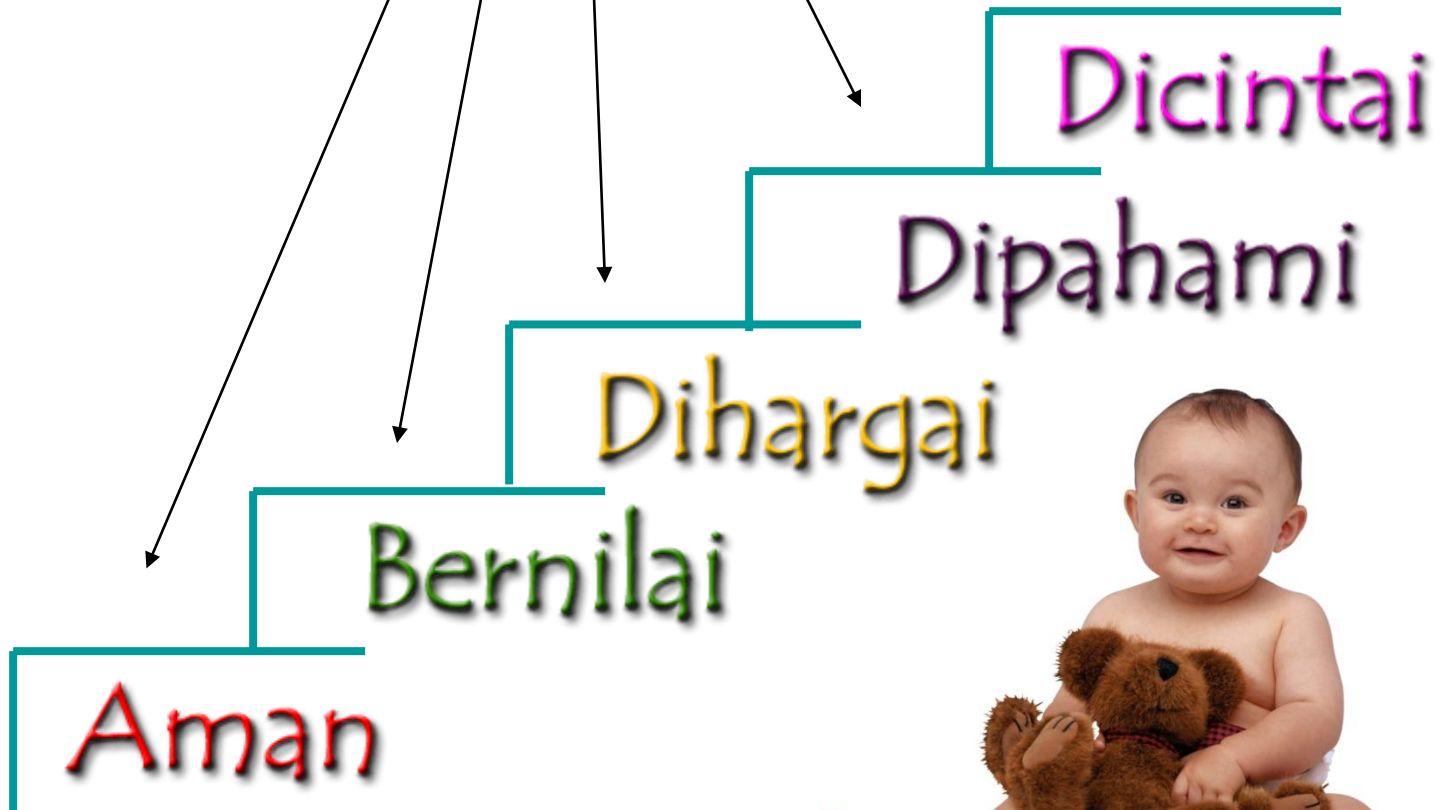
"Sekarang Anda semua mengerti bahwa apa yang Anda inginkan dari suami Anda, itulah yang diinginkan pula oleh ANAK-ANAK KITA, anak-didik kita, suami kita, istri kita, dan rekan-rekan kita dari kita, yakni: pengertian dan empati."

EMPATI

Mengatakan
dengan hati,
memandang
dengan mata
kasih.
Melulu
menerima,
mencoba
meresapi dan
bukan
menganalisa
dengan pikiran.

Di sini terletak
perbedaan
antara orang
PINTAR DAN
BIJAKSANA

EMPATI



ORANG PINTAR DAN BIJAK

EMPATI, artinya mendengar dengan hati, dengan penuh kasih. Hingga memahami orang lain seperti apa adanya: apa yang dipikirkannya, apa yang dirasakannya dan mengapa dia bertindak demikian.

Beda halnya bila mendengar dengan pikiran: menganalisa, mencari kelemahan, membantah, menilai dan akhirnya ingin membuktikan bahwa yang lain salah, dan pendapatnyalah yang benar.



*Kepintaran
dan kebijaksanaan*

Bagaikan batu, bertabrakan bila di satukan, sebaliknya air justru menyatu saling meresapi satu sama lain...

Hidup di Atas Garis

AMAN, BERHARGA, BERNILAI, DIPAHAMI, KASIH

Bertanggungjawab
Pilihan

Kebebasan

Solusi

Kemauan

TANGGUNG JAWAB

Menyalahkan

Berdalih

Memberarkan

Mengingkari

Menyerah

TAKUT, TIDAK MAMPU, BUKAN SIAPA-SIAPA, MERASA SENDIRIAN, BENCI & DENDAM

Hidup di Bawah Garis