

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

TRY OUT SKALA PENELITIAN

Responden yang terhormat,

Perkenalkan nama saya Intan Ratnasari. Dalam rangka penyusunan Tesis sebagai prasyarat menyelesaikan pendidikan Magister di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, maka saya memerlukan sejumlah informasi dari teman-teman. Saya mohon teman-teman untuk meluangkan waktu guna mengisikala penelitian ini secara jujur sesuai situasi dan kondisi saat ini. Penelitian ini bersifat ilmiah, tidak ada kaitannya dengan instansi. Jawaban yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Atas perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Intan Ratnasari

A. Identitas Diri

Silahkan teman-teman mengisi identitas diri dibawah ini:

Nama :.....(boleh inisial)

Jenis Kelamin : L/P

Usia :.....tahun

Kelas :.....

Lama Tinggal di Pantj :.....

Jumlah Saudara :.....

Frekuensi kunjangan keluarga :..... minggu/bulan/tahun

Orang Tua : Lengkap/tidak lengkap/tidak ada

**coret yang tidak perlu*

A. Petunjuk Pengisian

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan dan diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut.
2. Teman-teman sepenuhnya bebas menentukan pilihan jawaban sesuai dengan situasi dan kondisi saat ini. Usahakan tidak ada yang terlewatkan. Saya sangat menghargai kejujuran dan keterbukaan teman-teman
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan diri teman-teman pada kolom yang telah disediakan. Pernyataan terdiri atas lima pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), N (netral), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).
4. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan

Contoh :

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya sangat senang sekali		✓			

Bila anda ingin merubah jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama kemudian beri tanda centang (✓) pada jawaban kedua.

Contoh :

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya sangat senang sekali	=	✓			

SKALA 1**Lampiran 1. 1 Aitem Kebahagiaan**

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya banyak memiliki teman di panti					
2.	Saya dapat berkembang di panti daripada saya hidup di jalan					
3.	Saya lebih suka menghabiskan waktu untuk menyendiri					
4.	Saya bersama teman-teman dan pengasuh saling mendukung mengenai kegiatan yang diadakan					
5.	Saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan					
6.	Saya berpikir positif dalam segala situasi dan kondisi saat menghadapi permasalahan					
7.	Saya tertarik untuk mengikuti segala aturan yang telah ditetapkan oleh panti					
8.	Tidak satupun di panti ini yang bisa membuat saya Bahagia					
9.	Saya tidak memiliki teman dekat di panti karena tidak ada kecocokan antara satu dengan yang lain					
10.	Saya memiliki perencanaan dalam menentukan hal yang ingin dicapai untuk masa depan					
11.	Masalah-masalah yang terjadi di panti bukan menjadi urusan saya					
12.	Saya tidak menemukan keuntungan ketika berada dipanti					
13.	Saya menceritakan permasalahan dengan orang yang dipercaya di panti					
14.	Kehidupan saya tidak seberuntung orang lain					
15.	Saya berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diadakan dipanti					
16.	Bagi saya, suasana panti sangat menyenangkan					
17.	Saya mengikuti kegiatan olahraga bersama dengan teman panti					
18.	Saya takut gagal dalam memperoleh sesuatu hal yang diinginkan					
19.	Saya berani untuk menghadapi permasalahan serta berusaha untuk menemukan solusinya					
20.	Saya mengabaikan kegiatan yang dilakukan di panti					

21.	Saya memiliki inisiatif untuk saling tolong menolong dengan teman					
22.	Ketika berkumpul bersama, saya dan teman-teman saling bercanda satu sama lain sehingga saya merasa punya keluarga					
23.	Saya kurang bisa berdamai dengan diri saya sendiri					
24.	Saya sering berkonflik dengan teman-teman di panti					
25.	Menurut saya, kehidupan yang saya jalankan saat ini sesuai dengan kemauan					
26.	Saya merasa diperhatikan oleh penjaga panti					
27.	Saya dan teman-teman saling berdiskusi mengenai proses pembelajaran					
28.	Teman-teman di panti banyak yang memusuhi saya					
29.	Saya kurang nyaman dengan situasi di panti asuhan					
30.	Saya merasa ragu dalam mencapai cita-cita					
31.	Saya merasa gelisah ketika dihadapkan dalam situasi sulit					
32.	Saya merasa bosan dengan kegiatan yang diadakan di panti sehingga saya membolos/keluar dari panti					
33.	Saya bersyukur hidup di panti karena saya tertolong ketika ditinggal keluarga					
34.	Jika dalam kesulitan, orang di panti tidak mau ada yang menolong					
35.	Saya merasa bahagia ketika berkumpul bersama teman-teman					
36.	Saya merasa minder dengan kemampuan yang dimiliki					
37.	Saya mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan					
38.	Saya bangkit dari kesedihan dalam menghadapi kenyataan hidup serta mencari solusi untuk permasalahan yang terjadi					
39.	Menurut saya, rutinitas hari minggu di panti sangat membosankan membuat saya ingin pergi					
40.	Saya dapat memahami situasi panti yang serba terbatas daripada saya hidup sendirian					

SKALA 2

Lampiran 1. 2 Aitem Kepribadian

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan dan diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut. Berilah tanda silang (√) pada jawaban Ya sesuai dengan situasi dan kondisi saat ini dan Tidak, bila tidak sesuai dengan situasi dan kondisi keadaan anda.

No.	PERNYATAAN	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda sangat suka bepergian?		
2.	Apakah anda biasanya selalu tepat waktu pada sebuah janji?		
3.	Apakah anda dalam melakukan dan mengatakan sesuatu tanpa berpikir terlebih dahulu?		
4.	Apakah anda tertawa lebih keras dibandingkan orang-orang di sekitar ketika menonton film komedi?		
5.	Apakah anda suka berangan-angan ketika sendirian?		
6.	Apakah anda sangat senang bila terlibat dalam pekerjaan yang membutuhkan tindakan yang cepat?		
7.	Apakah anda sering menunda pekerjaan sampai batas waktu yang ditentukan?		
8.	Apakah anda lebih suka membaca daripada bertemu dengan orang-orang?		
9.	Apakah anda lebih suka membaca surat kabar hal olahraga daripada tentang para pemimpin dunia?		
10.	Apakah anda lebih suka kegiatan yang terjadi begitu saja tanpa harus direncanakan terlebih dahulu?		
11.	Apakah anda selalu merasa aman?		
12.	Apakah anda merasa bosan bila mengerjakan sesuatu yang hanya memerlukan tindakan yang sedikit?		
13.	Apakah wajah anda masih bisa kelihatan tenang dalam waktu yang genting?		
14.	Apakah anda hidup dengan semboyan bahwa pekerjaan yang seharusnya dikerjakan harus dikerjakan dengan baik?		
15.	Apakah anda cenderung lambat dalam bertindak?		

16.	Apakah anda banyak berbicara ketika berada diantara banyak orang?		
17.	Apakah anda setuju bahwa merencanakan sesuatu lebih dahulu membawa kebahagiaan dalam hidup?		
18.	Apakah anda sangat suka untuk mengambil resiko?		
19.	Apakah anda mengeluarkan air mata jika menonton film yang mengharukan?		
20.	Apakah anda biasanya menghabiskan makanan lebih cepat daripada orang lain walaupun tidak ada alasan untuk tergesa-gesa?		
21.	Apakah anda merasa yakin terlebih dahulu untuk mempunyai pekerjaan baru sebelum melepaskan pekerjaan yang lama?		
22.	Apakah anda kadang-kadang mempunyai kecenderungan untuk mengabaikan sesuatu?		
23.	Apakah anda sangat suka berbicara dengan orang-orang yang tidak anda kenal dan tidak pernah kehilangan topik pembicaraan dengan mereka?		
24.	Apakah anda seringkali melakukan sesuatu tanpa berpikir terlebih dahulu?		
25.	Apakah anda bisa sepenuhnya dipercaya?		
26.	Apakah anda seringkali berpikir tentang tujuan kehidupan manusia?		
27.	Apakah anda lebih suka menghabiskan waktu sendirian?		
28.	Apakah anda suka bergaul dengan orang banyak?		
29.	Apakah orang lain menganggap anda sebagai orang yang lincah?		
30.	Jika anda sedang menonton televisi, apakah anda lebih suka melihat acara komedi daripada film bersejarah?		
31.	Apakah anda suka merencanakan sesuatu dengan baik terlebih dahulu?		
32.	Apakah anda seringkali datang dengan waktu yang sangat mepet dengan jam berangkat ketika berpergian?		
33.	Apakah anda memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu yang memerlukan konsentrasi yang terus-menerus?		
34.	Apakah anda siap mengerjakan sesuatu meskipun anda sedang santai?		
35.	Apakah anda lebih menyukai musik klasik daripada alunan musik jaz?		
36.	Apakah anda memeriksa tanggal kadaluwarsa ketika membeli		

	sesuatu?		
37.	Apakah anda suka hidup setiap hari seperti apa adanya?		
38.	Jika anda berjanji akan melakukan sesuatu, apakah anda selalu menepati janji tidak peduli pada hal-hal sulit yang mungkin timbul?		
39.	Apakah anda sering berusaha memahami apa yang menjadi penyebab tingkah laku seseorang?		
40.	Jika anda mendengarkan musik, apakah anda terdorong untuk menggerakkan anggota tubuh atau menari sesuai dengan alunan musik itu?		
41.	Apakah anda membutuhkan waktu yang lama untuk memulai suatu kegiatan?		
42.	Apakah anda sangat antusias dalam memulai pekerjaan atau usaha baru?		
43.	Apakah anda tidak ramah dan pendiam dibandingkan dengan orang lain?		
44.	Apakah anda menikmati kendaraan yang melaju dengan cepat?		
45.	Apakah anda suka bercanda dengan orang lain?		
46.	Apakah anda suka memecahkan masalah yang mengganggu pikiran anda?		
47.	Jika anda sedang berjalan bersama orang lain, apakah mereka seringkali merasa sulit untuk mengikuti langkah anda?		
48.	Apakah anda khawatir bila pergi ke tempat banyak orang yang anda tidak kenal?		
49.	Sebelum memutuskan sesuatu, apakah anda mempertimbangkan dampak baik atau buruknya?		
50.	Apakah anda seringkali lupa terhadap hal-hal sepele yang seharusnya anda kerjakan?		
51.	Apakah anda berpikir tidak ada gunanya untuk menganalisa sistem nilai dan moralitas anda sendiri?		
52.	Apakah anda memberi reaksi pada ide-ide baru dengan menganalisisnya sesuai dengan pandangan anda?		
53.	Apakah anda secara mudah mendapat teman baru yang sesuai dengan jenis kelamin anda?		
54.	Apakah orang yang menyetir dengan pelan, sangat kesal untuk anda?		
55.	Apakah anda pikir bepergian lebih menyenangkan jika dilakukan		

	mendadak?		
56.	Apakah anda selalu menyelesaikan pekerjaan sebelum bersenang-senang?		
57.	Apakah anda merasa tidak nyaman jika orang-orang sangat dekat secara fisik dengan anda?		
58.	Apakah anda berjalan dengan langkah yang tidak tergesa-gesa?		
59.	Apakah anda menganggapnya membuang waktu untuk merumuskan rencana membentuk masyarakat ideal dan sempurna?		
60.	Pada saat bermain atau bekerja, apakah orang lain sulit mengikuti kecepatan kerja anda?		
61.	Apakah anda memilih kata-kata dengan hati-hati, ketika anda mendiskusikan masalah?		
62.	Apakah anda pernah mencoba untuk menulis puisi?		
63.	Apakah anda suka membaca sebuah buku atau artikel untuk berpikir secara kritis?		
64.	Apakah anda berpikir orang-orang banyak menghabiskan waktu untuk menjaga keselamatan masa depan mereka dengan tabungan dan asuransi?		
65.	Apakah anda biasanya berpikir secara hati-hati sebelum bertindak?		
66.	Apakah anda tidak ambil pusing dengan masa depan anda?		
67.	Apakah anda sangat mudah terpengaruh oleh ide-ide yang baru dan menyenangkan tanpa memikirkan kemungkinan resiko yang dapat timbul?		
68.	Apakah anda cenderung sibuk dari satu kegiatan ke kegiatan lain tanpa berhenti untuk istirahat?		
69.	Apakah anda akan mengatakan pada teman bahwa ide anda tidak sama dengan mereka?		
70.	Apakah anda lebih memilih menghabiskan malam dengan berbicara dengan seseorang yang menarik dari jenis kelamin yang sama dengan anda daripada bernyanyi dengan banyak orang?		
71.	Apakah anda mempunyai rasa ketakjuban dan kekaguman ketika mengunjungi monumen bersejarah?		
72.	Apakah adakalanya anda memikirkan membolos dari sekolah atau pekerjaan anda?		
73.	Apakah anda suka bercanda dan bercerita dengan teman-teman anda?		

74.	Apakah anda cenderung untuk menghindari orang lain?		
75.	Apakah anda selalu membaca surat seteliti mungkin sebelum anda menandatangani?		
76.	Apakah anda bosan dengan diskusi tentang hidup seperti apa yang baik di masa depan?		
77.	Apakah anda pernah bertaruh dalam suatu perlombaan/pemilihan?		
78.	Apakah anda biasanya penuh semangat dan giat?		
79.	Apakah anda paling terakhir berhenti bertepuk tangan sesudah berakhirnya pertunjukkan?		
80.	Apakah anda setuju bahwa resiko merupakan keadaan yang tidak pasti terdapat unsur bahaya dalam kehidupan?		
81.	Jika anda bepergian, apakah anda merencanakan rute dan waktu dengan hati-hati?		
82.	Apakah anda sering mendiskusikan penyebab dan kemungkinan pemecahan masalah sosial dan politik dengan teman anda?		
83.	Apakah anda pernah terlibat dalam kelompok musik atau pemain drama?		
84.	Apakah anda suka mengikuti banyak kegiatan dalam seluruh waktu anda?		
85.	Apakah anda ragu-ragu menanyakan arah jalan pada orang yang tidak anda kenal?		
86.	Apakah anda secara spontan mengenalkan diri anda pada orang yang tidak anda kenal dalam pertemuan-pertemuan sosial?		
87.	Apakah anda suka bekerja yang melibatkan tindakan daripada berpikir dan belajar?		
88.	Apakah anda berpikir tidak ada artinya untuk berpikir di masa depan?		
89.	Apakah anda memilih tempat duduk yang menurut anda aman ketika bepergian dengan pesawat terbang, bis, atau kereta api?		
90.	Apakah anda lebih suka berpikir terlebih dulu sebelum membuat keputusan?		
91.	Apakah anda cenderung untuk melakukan sesuatu dengan kecepatan yang tinggi?		
92.	Apakah anda menyukai artikel atau bacaan tentang kehidupan?		
93.	Apakah anda pergi keluar untuk membuang bungkus ke tempat sampah daripada melempar bungkus ke jalan?		
94.	Dari banyaknya hari, apakah ada waktu dimana anda hanya duduk		

	dan tidak melakukan apa-apa?		
95.	Apakah anda seringkali menyeberang jalan meninggalkan teman-teman anda yang lebih berhati-hati di seberang jalan?		
96.	Apakah anda menghindari permainan yang membuat kaget, seperti peluncur (roller coaster) ketika berada di taman hiburan?		
97.	Apakah anda suka terlibat dalam suatu pembicaraan sosial?		
98.	Apakah anda datang dengan tepat waktu ketika memiliki janji dengan orang?		

SKALA 3**Lampiran 1. 3 Aitem Regulasi Diri**

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya tahu apa yang menyebabkan saya bahagia di panti ini					
2.	Penjaga panti tidak bisa memberi perhatian dan kasih sayang pada anak-anak di panti					
3.	Saya meminta teman/penjaga panti untuk menilai pekerjaan saya lakukan					
4.	Saya mudah menyerah dengan cita-cita yang saya miliki					
5.	Menurut saya, memiliki banyak teman dapat mengerjakan PR bersama-sama					
6.	Saya semangat menyelesaikan pekerjaan yang diadakan di panti					
7.	Saya bersama teman-teman saling berkumpul bersama ketika salah satu teman berada dalam kesedihan					
8.	Saya ingin memiliki teman yang banyak di panti maupun di luar panti					
9.	Setiap kesalahan yang terjadi di panti bukan sepenuhnya kesalahan saya					
10.	Saya dan teman-teman saling bekerjasama satu dengan lainnya agar suasana panti tetap bersih dan terjaga					
11.	Jika mengalami kegagalan, saya malas mencari tahu penyebabnya					
12.	Saya yakin terhadap kemampuan yang saya miliki					
13.	Saya hidup di panti mengikuti aturan panti					
14.	Saya punya cita-cita yang tinggi					
15.	Saya membiarkan teman ketika berada dalam situasi sulit					
16.	Saya hanya ikut-ikutan teman ketika memiliki cita-cita					
17.	Saya bersama teman-teman akan membagi tugas dalam menyelesaikan pekerjaan yang berada di panti					
18.	Saya merasa putus asa ketika tidak memperoleh teman yang baik					

19.	Saya tidak peduli dengan teman dan saya hanya mengerjakan pekerjaan saya saja					
20.	Saya mau sukses ketika sudah dewasa					
21.	Bagi saya, berkumpul bersama teman dan penjaga panti sangat menyenangkan					
22.	Saya malas mengerjakan pekerjaan di panti					
23.	Saya merasa tidak cocok antara teman di panti					
24.	Saya mudah berteman					
25.	Saya bersama teman-teman melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain bersama-sama					
26.	Saya tidak peduli dengan kebersihan yang berada di panti					
27.	Saya bisa menilai kesalahan saya					
28.	Saya akan menghindari teman-teman yang kurang cocok dengan saya					
29.	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki					
30.	Saya bisa mengerjakan PR sendirian karena tidak memiliki teman					
31.	Saya tetap semangat dalam menggapai cita-cita saya					
32.	Saya tidak peduli dengan pekerjaan yang saya lakukan itu benar atau tidak					

Lampiran 2 Uji Coba Variabel Kebahagiaan

Tahap 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	152	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	152	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Tahap 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	152	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	152	100.0

Lampiran 2. 1 Uji Coba Reliabilitas

Tahap 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	40

Tahap 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	29

Lampiran 2. 2 Uji Coba Validitas

Tahap 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem1	139.14	387.608	.500	.891

Aitem2	138.72	410.284	.074	.897
Aitem3	139.47	382.476	.583	.890
Aitem4	139.41	384.721	.551	.890
Aitem5	139.13	398.852	.281	.895
Aitem6	138.84	395.193	.383	.893
Aitem7	138.96	391.906	.431	.892
Aitem8	139.10	398.778	.325	.894
Aitem9	139.14	391.338	.458	.892
Aitem10	139.07	392.770	.397	.893
Aitem11	139.18	386.827	.483	.892
Aitem12	138.97	382.370	.584	.890
Aitem13	138.87	412.552	.011	.898
Aitem14	138.66	396.542	.448	.892
Aitem15	139.14	383.418	.618	.889
Aitem16	138.96	383.694	.585	.890
Aitem17	138.66	402.160	.259	.895
Aitem18	138.93	380.399	.665	.889
Aitem19	138.97	400.721	.268	.895
Aitem20	138.87	408.791	.102	.897
Aitem21	139.14	394.601	.363	.894
Aitem22	138.83	390.924	.488	.892
Aitem23	138.93	394.452	.451	.892
Aitem24	138.82	399.833	.371	.893
Aitem25	139.20	403.170	.192	.896
Aitem26	138.88	392.357	.471	.892
Aitem27	138.78	393.681	.426	.893
Aitem28	138.87	386.711	.530	.891
Aitem29	138.63	394.579	.412	.893
Aitem30	138.85	395.295	.401	.893
Aitem31	138.63	404.075	.214	.896
Aitem32	138.69	397.473	.440	.893
Aitem33	138.97	389.224	.474	.892

Aitem34	138.53	406.423	.176	.896
Aitem35	138.78	409.632	.071	.898
Aitem36	139.03	389.099	.554	.891
Aitem37	138.95	390.858	.489	.892
Aitem38	139.34	394.121	.414	.893
Aitem39	138.47	404.595	.256	.895
Aitem40	138.99	388.126	.502	.891

Tahap 2**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem1	98.46	327.575	.530	.916
Aitem3	98.78	322.674	.616	.914
Aitem4	98.73	324.781	.584	.915
Aitem6	98.16	335.035	.404	.917
Aitem7	98.28	330.413	.488	.916
Aitem8	98.41	339.013	.330	.918
Aitem9	98.45	330.475	.503	.916
Aitem10	98.39	330.862	.460	.917
Aitem11	98.50	323.960	.573	.915
Aitem12	98.29	322.816	.612	.914
Aitem14	97.98	335.543	.497	.916
Aitem15	98.45	324.448	.633	.914
Aitem16	98.28	323.632	.624	.914
Aitem18	98.24	320.530	.706	.913
Aitem21	98.46	333.177	.412	.917
Aitem22	98.14	330.244	.531	.916
Aitem23	98.24	334.503	.471	.916
Aitem24	98.13	338.367	.428	.917
Aitem26	98.20	331.987	.505	.916
Aitem27	98.10	332.977	.464	.916
Aitem28	98.18	326.006	.578	.915

Aitem29	97.95	337.507	.358	.918
Aitem30	98.16	338.628	.336	.918
Aitem32	98.01	337.477	.458	.917
Aitem33	98.28	330.270	.477	.916
Aitem36	98.34	330.929	.538	.915
Aitem37	98.26	329.705	.544	.915
Aitem38	98.66	333.895	.439	.917
Aitem40	98.31	327.129	.554	.915

Lampiran 3 Uji Coba Variabel Kepribadian

Tahap 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	152	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	152	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tahap 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	152	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	152	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 3. 1 Uji Coba Reliabilitas

Tahap 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	98

Tahap 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	55

Lampiran 3. 2 Uji Coba Validitas**Tahap 1****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Varianceif Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem1	44.89	234.757	-.001	.907
Aitem2	45.03	228.516	.418	.904
Aitem3	45.13	234.949	-.012	.907
Aitem4	44.97	225.854	.591	.903
Aitem5	45.01	235.245	-.033	.907
Aitem6	44.99	233.119	.107	.907
Aitem7	44.98	227.145	.504	.904
Aitem8	44.99	234.636	.007	.907
Aitem9	45.01	229.165	.372	.905
Aitem10	45.01	229.702	.335	.905
Aitem11	45.00	233.391	.089	.907
Aitem12	45.01	229.967	.317	.905
Aitem13	44.91	228.111	.438	.904
Aitem14	44.99	231.940	.185	.906
Aitem15	44.98	226.616	.540	.904
Aitem16	44.95	225.865	.589	.903
Aitem17	45.00	226.914	.522	.904
Aitem18	45.02	229.092	.378	.905
Aitem19	44.90	232.513	.146	.906
Aitem20	44.94	226.215	.565	.903
Aitem21	44.96	227.866	.454	.904
Aitem22	44.99	234.715	.002	.907

Aitem23	44.95	227.740	.463	.904
Aitem24	45.05	232.924	.123	.906
Aitem25	44.90	235.229	-.032	.908
Aitem26	44.92	226.908	.518	.904
Aitem27	44.96	227.813	.458	.904
Aitem28	44.91	229.011	.378	.905
Aitem29	44.97	229.290	.359	.905
Aitem30	44.98	234.152	.038	.907
Aitem31	44.94	228.361	.421	.904
Aitem32	45.01	234.569	.011	.907
Aitem33	44.97	233.979	.050	.907
Aitem34	45.09	232.667	.144	.906
Aitem35	44.97	234.410	.021	.907
Aitem36	44.89	229.862	.322	.905
Aitem37	44.93	226.009	.579	.903
Aitem38	44.95	226.216	.565	.903
Aitem39	45.00	226.543	.548	.904
Aitem40	44.97	233.661	.070	.907
Aitem41	44.98	226.351	.558	.903
Aitem42	45.01	233.338	.093	.907
Aitem43	44.93	227.956	.448	.904
Aitem44	44.91	230.998	.246	.906
Aitem45	44.91	227.801	.458	.904
Aitem46	45.01	232.742	.132	.906
Aitem47	44.97	226.820	.526	.904
Aitem48	44.94	229.500	.345	.905
Aitem49	44.93	226.412	.552	.904
Aitem50	45.00	232.477	.149	.906
Aitem51	44.86	233.272	.097	.907
Aitem52	44.92	237.769	-.196	.909
Aitem53	44.98	231.026	.245	.906
Aitem54	44.95	227.514	.478	.904

Aitem55	44.96	226.780	.527	.904
Aitem56	45.08	229.106	.389	.905
Aitem57	44.88	235.178	-.029	.907
Aitem58	45.03	234.701	.003	.907
Aitem59	44.80	234.597	.011	.907
Aitem60	44.95	227.004	.512	.904
Aitem61	45.02	227.808	.465	.904
Aitem62	45.07	234.491	.018	.907
Aitem63	44.99	229.689	.335	.905
Aitem64	44.97	227.953	.449	.904
Aitem65	45.05	235.567	-.054	.908
Aitem66	44.94	225.566	.609	.903
Aitem67	45.09	230.998	.260	.906
Aitem68	44.94	232.983	.115	.907
Aitem69	44.99	232.616	.140	.906
Aitem70	44.84	235.313	-.037	.908
Aitem71	44.91	234.018	.047	.907
Aitem72	44.91	227.912	.451	.904
Aitem73	44.93	231.863	.188	.906
Aitem74	45.00	226.344	.561	.903
Aitem75	44.80	232.464	.155	.906
Aitem76	44.89	227.835	.458	.904
Aitem77	45.00	226.358	.560	.903
Aitem78	44.94	229.182	.366	.905
Aitem79	45.00	236.053	-.086	.908
Aitem80	45.04	232.661	.140	.906
Aitem81	45.00	226.411	.557	.903
Aitem82	44.91	230.820	.257	.906
Aitem83	45.04	233.230	.101	.907
Aitem84	44.91	227.369	.488	.904
Aitem85	44.99	226.556	.545	.904
Aitem86	45.00	229.219	.367	.905

Aitem87	45.02	228.576	.413	.904
Aitem88	45.00	233.219	.100	.907
Aitem89	45.01	229.026	.380	.905
Aitem90	45.01	229.291	.363	.905
Aitem91	44.97	235.589	-.055	.908
Aitem92	45.01	228.900	.390	.905
Aitem93	44.99	229.788	.327	.905
Aitem94	45.02	229.622	.342	.905
Aitem95	45.00	229.960	.317	.905
Aitem96	44.89	235.504	-.050	.908
Aitem97	44.96	226.131	.571	.903
Aitem98	45.01	229.291	.363	.905

Tahap 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	CorrectedItem- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem2	25.10	179.255	.442	.942
Aitem4	25.05	177.130	.598	.942
Aitem7	25.05	178.328	.507	.942
Aitem9	25.09	180.026	.381	.943
Aitem10	25.08	180.762	.324	.943
Aitem12	25.08	180.788	.322	.943
Aitem13	24.98	178.880	.463	.942
Aitem15	25.05	177.600	.562	.942
Aitem16	25.02	176.708	.628	.941
Aitem17	25.07	178.107	.526	.942
Aitem18	25.09	180.005	.384	.943
Aitem20	25.01	177.285	.584	.942
Aitem21	25.03	178.866	.464	.942
Aitem23	25.03	178.436	.497	.942
Aitem26	24.99	178.007	.529	.942
Aitem27	25.03	178.641	.481	.942

Aitem28	24.98	179.966	.381	.943
Aitem29	25.04	179.614	.408	.943
Aitem31	25.01	179.391	.424	.943
Aitem36	24.96	180.144	.369	.943
Aitem37	25.01	177.199	.591	.942
Aitem38	25.03	177.390	.576	.942
Aitem39	25.07	177.710	.557	.942
Aitem41	25.05	177.693	.555	.942
Aitem43	25.01	178.815	.467	.942
Aitem45	24.99	178.291	.508	.942
Aitem47	25.05	177.991	.532	.942
Aitem48	25.01	180.477	.342	.943
Aitem49	25.00	177.404	.575	.942
Aitem54	25.03	178.450	.496	.942
Aitem55	25.03	178.164	.518	.942
Aitem56	25.15	180.341	.370	.943
Aitem60	25.02	177.821	.543	.942
Aitem61	25.09	179.131	.451	.942
Aitem63	25.07	180.923	.311	.943
Aitem64	25.04	179.416	.423	.943
Aitem66	25.01	176.371	.654	.941
Aitem72	24.98	179.225	.437	.943
Aitem74	25.07	177.445	.577	.942
Aitem76	24.96	178.767	.473	.942
Aitem77	25.07	177.392	.581	.942
Aitem78	25.01	179.748	.397	.943
Aitem81	25.07	177.485	.574	.942
Aitem84	24.98	178.404	.499	.942
Aitem85	25.06	177.685	.557	.942
Aitem86	25.07	180.425	.349	.943
Aitem87	25.09	179.660	.410	.943
Aitem89	25.08	180.166	.370	.943

Aitem90	25.08	180.192	.368	.943
Aitem92	25.09	179.496	.422	.943
Aitem93	25.06	180.361	.353	.943
Aitem94	25.09	180.296	.361	.943
Aitem95	25.07	180.849	.317	.943
Aitem97	25.03	177.264	.586	.942
Aitem98	25.08	180.192	.368	.943

Lampiran 4 Uji Coba Variabel Regulasi Diri

Tahap 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	152	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	152	100.0

Tahap 2

Cases	Valid	152	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	152	100.0

Lampiran 4. 1 Uji Coba Reliabilitas

Tahap 1

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	32

Tahap 2

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	25

Lampiran 4. 2 Uji Coba Validitas**Tahap 1**

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	88.86	311.039	.531	.887
X1.2	88.73	329.311	.079	.896
X1.3	88.45	305.415	.590	.886
X1.4	88.70	308.091	.564	.887
X1.5	88.59	311.859	.437	.889
X1.6	87.93	313.948	.493	.888
X1.7	87.99	329.225	.080	.896
X1.8	88.20	307.934	.597	.886
X1.9	88.05	316.084	.454	.889
X1.10	88.21	312.061	.572	.887
X1.11	88.12	331.443	.027	.897
X1.12	88.22	302.595	.706	.884
X1.13	88.24	305.321	.632	.885
X1.14	88.44	305.427	.596	.886
X1.15	88.38	314.938	.449	.889
X1.16	88.03	309.615	.559	.887
X1.17	88.07	312.552	.592	.887
X1.18	88.54	323.508	.223	.893
X1.19	88.24	313.669	.537	.888
X1.20	88.33	312.752	.545	.887
X1.21	88.38	308.277	.573	.886
X1.22	88.36	310.363	.533	.887
X1.23	88.36	304.418	.608	.886
X1.24	88.26	323.003	.211	.894

X1.25	88.88	309.575	.528	.887
X1.26	87.88	312.892	.456	.889
X1.27	88.35	333.871	-.027	.898
X1.28	88.80	314.216	.433	.889
X1.29	88.08	318.669	.368	.890
X1.30	88.14	334.464	-.040	.898
X1.31	88.26	307.149	.633	.885
X1.32	87.85	316.407	.348	.891

Tahap 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	68.88	284.357	.527	.920
X1.3	68.48	277.510	.622	.918
X1.4	68.73	280.119	.597	.919
X1.5	68.62	282.820	.487	.921
X1.6	67.95	286.826	.498	.921
X1.8	68.22	280.466	.618	.919
X1.9	68.07	288.783	.462	.921
X1.10	68.24	284.632	.589	.919
X1.12	68.24	275.616	.720	.917
X1.13	68.26	278.473	.639	.918
X1.14	68.47	277.681	.624	.918
X1.15	68.40	288.268	.440	.921
X1.16	68.05	282.249	.575	.919
X1.17	68.09	285.131	.609	.919
X1.19	68.27	285.933	.561	.920
X1.20	68.36	286.959	.513	.920
X1.21	68.41	281.740	.569	.919
X1.22	68.38	283.006	.548	.920

Lampiran 5 Uji Asumsi

Lampiran 5. 1 Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Kepribadian	Valid		Missing		Total
		N	Percent	N	Percent	N
Pretest_Kebahagiaan	Introvert	9	100.0%	0	0.0%	9
	Ekstrovert	6	100.0%	0	0.0%	6
Posttest_Kebahagiaan	Introvert	9	100.0%	0	0.0%	9
	Ekstrovert	6	100.0%	0	0.0%	6

Case Processing Summary

Pretest_Kebahagiaan	Introvert	100.0%
	Ekstrovert	100.0%
Posttest_Kebahagiaan	Introvert	100.0%
	Ekstrovert	100.0%

Tests of Normality

	Kepribadian	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Pretest_Kebahagiaan	Introvert	.164	9	.200*	.937	9
	Ekstrovert	.124	6	.200*	.996	6
Posttest_Kebahagiaan	Introvert	.133	9	.200*	.973	9
	Ekstrovert	.223	6	.200*	.917	6

Case Processing Summary

	Kategori	Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi_Diri	Pretest	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Posttest	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Tests of Normality

	Kategori	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi_Diri	Pretest	.158	15	.200*	.959	15	.676
	Posttest	.131	15	.200*	.942	15	.405

Lampiran 5. 2 Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2
Pretest_Kebahagiaaan	Based on Mean	.057	1	13
	Based on Median	.013	1	13
	Based on Median and with adjusted df	.013	1	12.850
	Based on trimmed mean	.050	1	13
Posttest_Kebahagiaaan	Based on Mean	.138	1	13
	Based on Median	.110	1	13
	Based on Median and with adjusted df	.110	1	12.158
	Based on trimmed mean	.137	1	13

Test of Homogeneity of Variances

		Sig.
Pretest_Kebahagiaaan	Based on Mean	.815
	Based on Median	.911
	Based on Median and with adjusted df	.911
	Based on trimmed mean	.827
Posttest_Kebahagiaaan	Based on Mean	.716
	Based on Median	.745
	Based on Median and with adjusted df	.745
	Based on trimmed mean	.717

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
Pretest_Kebahagiaaan	Between Groups	.278	1	.278	.001
	Within Groups	2423.056	13	186.389	
	Total	2423.333	14		
Posttest_Kebahagiaaan	Between Groups	28.900	1	28.900	.199
	Within Groups	1889.500	13	145.346	
	Total	1918.400	14		

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

ANOVA

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Regulasi_Diri	Based on Mean	.203	1	28	.656
	Based on Median	.132	1	28	.719
	Based on Median and with adjusted df	.132	1	25.076	.719
	Based on trimmed mean	.198	1	28	.659

Lampiran 6 Uji Hipotesis**UJI PRODUCT MOMENT****Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Kebahagiaan	7.13	5.829	15
Regulasi_Diri	5.07	5.391	15

Correlations

Kebahagiaan	Pearson Correlation	1	.634*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	15	15
Regulasi_Diri	Pearson Correlation	.634*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	15	15

UJI PAIRED T-TEST**T-Test****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	106.67	15	13.157	3.397
	Posttest	113.80	15	11.706	3.022

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	15	.897	.000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.133	5.829	1.505	-10.362

Paired Samples Test

		Paired sample 95% Confidence Interval of the Difference Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.905	-4.739	14	.000

UJI INDEPENDENT SAMPLE TEST

T-Test

Group Statistics

	Kepribadian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Introvert	9	106.78	13.700	4.567
	Ekstrovert	6	106.50	13.576	5.542
Posttest	Introvert	9	112.67	12.689	4.230
	Ekstrovert	6	115.50	10.968	4.478

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F		t	df
Pretest	Equal variances assumed	.057	.815	.039	13
	Equal variances not assumed			.039	10.942
Posttest	Equal variances assumed	.138	.716	-.446	13
	Equal variances not assumed			-.460	11.955

Independent Samples Test

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Pretest	Equal variances assumed	.970	.278	7.195
	Equal variances not assumed	.970	.278	7.181
Posttest	Equal variances assumed	.663	-2.833	6.354
	Equal variances not assumed	.654	-2.833	6.159

Independent Samples Test

		Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	-15.267	15.823
	Equal variances not assumed	-15.538	16.094
Posttest	Equal variances assumed	-16.560	10.894
	Equal variances not assumed	-16.259	10.593

T-Test

Group Statistics

	Kepribadian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih_Kebahagiaan	Introvert	9	5.89	4.622	1.541
	Ekstrovert	6	9.00	7.348	3.000

Independent Samples Test

		F	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means t
Selisih_Kebahagiaan	Equal variances assumed	1.295	.276	-1.014
	Equal variances not assumed			-.923

Independent Samples Test

		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Selisih_Kebahagiaan	Equal variances assumed	13	.329	-3.111
	Equal variances not assumed	7.652	.384	-3.111

Independent Samples Test

		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
Equal variances assumed		3.069	-9.742	3.520
Equal variances not assumed		3.372	-10.950	4.728



YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60119
Telp. (031) 5990029 ; 5931800 psw. 276, 253, 274 / Fax. (031) 5990029
Homepage : www.untag.sby.ac.id ; E-mail : psikologi@untag-sby.ac.id

Nomor : 1310/K/F.Psi/XII/2021
Lampiran : --
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian Tesis

23 Desember 2021

Yth. Kepala Panti Asuhan Al-Inayah
Jalan Ngurah Rai Gg Kamboja No 4, Kediri Banjar Anyar, Kediri Tabanan

Guna menambah ilmu dan wawasan bagi mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Konsentrasi Psikologi Klinis dalam menyelesaikan tugas akhir (Tesis), dengan hormat mohon Bapak / Ibu Kepala Panti Asuhan Al-Inayah berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa di bawah ini :

No	NPM	Nama Mahasiswa	Alamat	No. HP	Judul Tesis
1	1521900015	Intan Ratnasari	Jalan Ngurah Rai Gg Kamboja No 4, Kediri Tabanan	082341475196	Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Kebahagiaan Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert.

Untuk mengadakan penelitian sesuai dengan judul Tesis yang dibuatnya.

Demikian surat ini, atas perhatian dan kerjasama disampaikan terima kasih.



Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikologi

NPP : 20510 02 0552



Panti Asuhan Yatim-Piatu

Al-Inayah

Jl. By pass DR. Ir. Soekarno Tabanan-Bali 82111 Telp. 0361-8941455

BRI Cabang Denpasar 2122-01-000524-50-1

Nomor : 15/YAI.PAI/XII/2021
Lamp. : -
Hal : Surat Balasan

Tabanan, 31 Desember 2021

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi Univ. 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikologi

Di

Tempat

Dengan hormat,

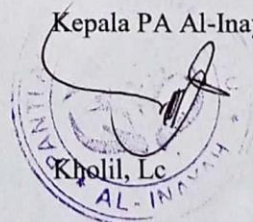
Terkait pengiriman mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk menyelesaikan tugas akhir (Tesis), maka dengan ini kami ingin memberitahukan bahwa ;

Nama : Intan Ratnasari
NPM : 1521900015
Program Studi : Psikologi Profesi
Judul Tesis : Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Kebahagiaan Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert

Telah diterima di Panti Asuhan Al-Inayah untuk mengadakan penelitian sesuai dengan judul tesis yang dibuatnya, semoga apa yang direncanakan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang dituju.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan semestinya. Terimakasih

Kepala PA Al-Inayah



Lampiran 8 Modul Pelatihan Regulasi Diri

**MODUL
PELATIHAN REGULASI DIRI
TERHADAP PENINGKATAN
KEBAHAGIAAN PADA REMAJA PANTI
ASUHAN DI TINJAU DARI
KEPRIBADIAN**

Oleh :
Intan Ratnasari
1521600015

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya dan memberikan kekuatan untuk menyusun modul pelatihan terhadap peningkatan kebahagiaan remaja di panti asuhan ditinjau dari kepribadian introvert dan ekstrovert. Modul ini disusun sebagai sarana terpenting pada pelaksanaan kegiatan. Modul ini bertujuan meningkatkan kebahagiaan. Penulis berharap bahwa modul ini dapat menambah refrensi dan kegiatan yang dilakukan berguna bagi para remaja yang tinggal di panti asuhan.

Dalam modul ini memuat tentang uraian kebahagiaan, pelatihan regulasi diri dan rancangan kegiatan sehingga memudahkan berlangsungnya kegiatan. Penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak dalam penyusunan modul ini. Penulis menyadari bahwa modul ini masih banyak kekurangan dalam penyusunan modul. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan wawasan penulis. Penulis berharap semoga modul ini dapat memberikan manfaat yang banyak terutama pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

DAFTAR ISI

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panti Asuhan merupakan tempat yang lebih layak, tidak semua individu dapat memenuhi keinginan individu didalamnya. Keinginan yang diharapkan dipanti adalah bagaimana mereka dapat menikmati kehidupan panti dengan mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan mengacu pada perasaan positif seperti kegembiraan atau ketentraman. Perasaan positif yang dialami akan memunculkan kegembiraan atau ketentraman. Individu yang mendapatkan kebahagiaan akan memiliki rasa gembira dan tentram (Carr, 2004).

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki harapan untuk hidup dengan tentram, damai dan bahagia. Kebahagiaan dianggap mampu membantu remaja asuhan untuk mencapai kepribadian yang sehat. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki perasaan bahagia akan merasa dirinya diterima, mendapat dukungan sosial, harmonis, penuh kasih sayang, memiliki harapan yang tercapai dan tidak akan merasa sendiri. Remaja yang memiliki kebahagiaan sedikit menunjukkan masalah pada emosional dan perilaku (Suldo dan Huebner, 2006). Kebahagiaan yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan dengan tinggal bersama keluarga sangat berbeda namun diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan tetap dapat merasakan kebahagiaan. Remaja yang bahagia adalah remaja yang memiliki lebih banyak perasaan positif daripada negatif. Faktor yang mempengaruhi ketidakbahagiaan remaja salah satunya adalah masalah hubungan seperti dikhianati, merasa dijauhi oleh lingkungan, perpisahan, tidak dihargai (Renanita et al., 2012).

Salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan pelatihan regulasi diri. Regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target. Dalam pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi remaja dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangan.

B. Tujuan

Tujuan dari modul ini adalah untuk dapat meregulasi diri dalam mencapai kebahagiaan pada remaja panti asuhan

C. Manfaat

Manfaat dari modul pelatihan ini adalah diantaranya dapat dibagi menjadi manfaat teoritis dan juga manfaat praktis, diantaranya adalah :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dan menambah wawasan bagi pembaca

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat mencapai kebahagiaan

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

Seligman (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Emosi positif dapat ditujukan pada masa sekarang, masa depan (seperti optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri) dan masa lalu (seperti merasa puas, bangga dan tenang). Kebahagiaan mengacu pada perasaan positif seperti kegembiraan atau ketentraman. Perasaan positif yang dialami akan memunculkan kegembiraan atau ketentraman. Individu yang mendapatkan kebahagiaan akan memiliki rasa gembira dan tentram (Carr, 2004). Individu yang bahagia adalah orang yang memiliki emosi positif cenderung sukses dan berprestasi di berbagai kehidupan. Seorang individu yang mengalami suasana hati atau emosi positif sedang menghadapi keadaan yang dia tafsirkan sebagai sesuatu yang diinginkan. Individu yang bahagia dan tidak bahagia berbeda dalam menerima dan mengartikan lingkungan. Menurut Seligman (2005) aspek kebahagiaan yaitu terjalannya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimis yang realistis, dan resiliensi.

B. Pelatihan Regulasi Diri

Regulasi diri bukanlah kemampuan mental atau keterampilan kinerja akademik melainkan proses pengarahan diri di mana peserta didik mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan akademik. Regulasi diri mengacu pada pikiran yang dihasilkan sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 2000). Pertama, regulasi diri pembelajaran melibatkan lebih dari detail pengetahuan tentang keterampilan; melibatkan kesadaran diri, motivasi diri, dan keterampilan perilaku untuk mengimplementasikannya pengetahuan secara tepat. Kedua, regulasi diri belajar bukanlah pribadi tunggal sifat yang dimiliki atau tidak dimiliki siswa secara individu. Sebaliknya, ini melibatkan penggunaan selektif dari proses yang harus disesuaikan secara pribadi untuk masing-masing tugas belajar. Komponen keterampilan meliputi: (a) menetapkan tujuan proksimal spesifik untuk diri sendiri, (b) mengadopsi strategi yang kuat untuk mencapai tujuan, (c) memantau kinerja seseorang secara selektif untuk tanda-tanda kemajuan, (d) penataan fisik dan konteks sosial untuk membuatnya kompatibel dengan seseorang tujuan, (e) mengelola penggunaan waktu secara efisien, (f) mengevaluasi diri metode seseorang, (g) menghubungkan sebab akibat hasil, dan (h) mengadaptasi metode masa depan. Ketiga, kualitas motivasi diri dari pembelajar

mandiri tergantung pada beberapa keyakinan yang mendasari dapat diatasi yang dirasakan dan minat intrinsik. Secara historis, pendidik berfokus pada dorongan sosial.

Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mengatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek yaitu :

1. Metakognitif

Matlin mengatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif yang penting. Pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognisinya ke depan. Zimmerman & Pons menyatakan bahwa metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

2. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu

3. Perilaku

Menurut Zimmerman dan Schank, perilaku merupakan upaya individu untuk menyeleksi, menyusun, dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

Zimmerman (2002) mengatakan bahwa terdapat fase secara struktural berproses dan membentuk kemampuan regulasi diri yaitu:

- a. *Forethought phase* merupakan fase awal yang mencakup dua proses yaitu analisis tugas dan motivasi diri.
- b. *Performance phase* merupakan tahap kedua yang mencakup dua proses yaitu pengendalian diri (*self control*) dan observasi diri.
- c. *Self reflection phase* merupakan tahap terakhir yang mencakup dua proses yaitu penilaian diri dan reaksi diri.

BAB III

RANCANGAN PROGRAM PELATIHAN

Pelatihan regulasi diri adalah salah satu metode untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di panti asuhan. Penelitian ini berjumlah 15 subjek penelitian dengan rentang usia $\pm 13-18$ tahun.

A. Petunjuk Umum

2. Trainer

Instruktur penelitian adalah psikolog yang bertugas memberikan pelatihan regulasi diri

3. Metode

Kegiatan ini diaplikasikan dengan pelatihan regulasi diri. Pelatihan dilakukan di Panti Asuhan "X".

4. Sesi

Pelaksanaan ini terdiri dari 5 sesi dalam 3 hari dengan waktu untuk masing-masing hari $\pm 4-5$ jam. Setiap sesi memiliki tujuan yang berbeda yaitu : pengenalan, ice breaking, pretest, pemberian materi dan informasi, menyampaikan hasil kerja, tanya jawab, role play, kesimpulan, dan post test

5. Alat Penunjang Kegiatan

a. Lembar petunjuk bagi instruktur

Lembar ini berisi uraian kegiatan lengkap beserta waktu dan instruksi yang menjadi pedoman pelatih dalam melaksanakan setiap kegiatan

b. Lembar kerja kegiatan

Lembar ini berisikan pernyataan responden mengenai tema yang akan didiskusikan

c. Lembar pretest dan posttest

Lembar ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan regulasi diri terhadap peningkatan remaja di panti asuhan ditinjau dari kepribadian introvert dan ekstrovert.

B. Kontrak Kegiatan

Kontrak kegiatan merupakan penjelasan mengenai pelatihan regulasi diri kepada peserta. Penyampaian kontrak kegiatan ini dilakukan di pertemuan pertama. Pelatih akan menyampaikan tujuan dan output dari setiap pertemuan.

1. Tujuan

- a. Menjelaskan kepada peserta mengenai tahapan pelatihan regulasi diri
- b. Menjelaskan kepada peserta mengenai aturan/tata tertib yang harus dipenuhi

- c. Mengetahui kesediaan peserta untuk mengikuti pelatihan regulasi diri secara penuh tanpa paksaan
2. Outcome
Peserta dapat mengikuti pelatihan regulasi diri dengan baik sehingga memperoleh hasil yang maksimal serta dapat mencapai hasil prestasi yang optimal
3. Output
Peserta dapat meningkatkan kebahagiaan di panti asuhan

4. Rundown Kegiatan

Susunan Acara Pelatihan Hari 1

Hari	Waktu	Durasi	Kegiatan	Uraian
Sabtu, 1 Januari 2022	13.00-13.15	15 menit	Perkenalan dan pembukaan	Dalam pembukaan seluruh peserta akan diberikan presensi terlebih dahulu, dilanjutkan dengan perkenalan diri satu per satu dan berdoa sebelum kegiatan dimulai
	13.15-13.35	20 menit	Ice breaking	Ice breaking berupa menyebut objek
	13.35-13.50	15 menit	Pretest	Memberikan skala kebahagiaan dan kepribadian yang sudah disediakan
	13.50-14.20	30 Menit	Pemberian Materi Regulasi Diri	Trainer memberikan materi berupa PPT
	14.20-14.40	20 Menit	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berani menanyakan kembali mengenai materi yang disampaikan yang belum dimengerti
	14.40-14.55	15 menit	Coffe break	Seluruh peserta pelatihan dapat menikmati snack dan minuman yang telah disediakan
	14.55-15.40	45 menit	Bagaimana saya berteman?	a. Trainer menjelaskan materi terjalannya hubungan yang positif b. Trainer memberikan lembar kerja 1 c. Peserta mengisi lembar kerja 1 d. Peserta menyampaikan hasil yang diperoleh e. Trainer memberikan kesimpulan dari hasil yang diperoleh
	15.40-16.40	60 Menit	Role play	Membentuk beberapa kelompok untuk berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan
	16.40-seleseai		Evaluasi	

Susunan Acara Pelatihan Hari 2

Hari	Waktu	Durasi	Kegiatan	Uraian
Minggu, 2 Januari 2022	09.00-09.15	15 Menit	Pembukaan	Dalam pembukaan seluruh peserta akan diberikan presensi terlebih dahulu, di lanjutkan doa dan penjelasan
	09.15-09.30	15 Menit	Ice breaking	Ice breaking berupa menyambung kata
	09.30-10.15	45 Menit	Bagaimana beraktivitas di Panti?	<ul style="list-style-type: none"> a. Trainer memberikan materi keterlibatan penuh b. Trainer memberikan lembar kerja 2 c. Peserta mengisi lembar kerja 2 d. Peserta menyampaikan hasil yang diperoleh e. Trainer memberikan kesimpulan dari hasil yang diperoleh
	10.15-10.30	15 Menit	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berani menanyakan kembali mengenai materi yang disampaikan yang belum dimengerti
	10.30-10.45	15 Menit	Coffe Break	Seluruh peserta pelatihan dapat menikmati snack dan minuman yang telah disediakan
	10.45-11.30	45 Menit	Apakah saya senang aktivitas di Panti?	<ul style="list-style-type: none"> a. Trainer menjelaskan materi penemuan makna dalam keseharian b. Trainer memberikan lembar kerja 3 c. Peserta mengisi lembar kerja 3 d. Peserta menyampaikan hasil yang diperoleh e. Trainer memberikan kesimpulan dari hasil yang diperoleh
	11.30-11.45	15 Menit	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berani menanyakan kembali mengenai materi yang disampaikan yang belum dimengerti

	11.45-12.45	60 Menit	Role Play	Membentuk beberapa kelompok mengenai materi yang telah disampaikan sebelumnya
	12.45-selesai	15 Menit	Evaluasi	

Susunan Acara Pelatihan Hari 3

Hari	Waktu	Durasi	Kegiatan	Instruksi
Senin, 3 Januari 2022	09.00-09.15	15 Menit	Pembukaan	Dalam pembukaan seluruh peserta akan diberikan presensi terlebih dahulu, di lanjutkan doa dan penjelasan
	09.15-09.30	15 Menit	Ice breaking	Ice breaking yang diberikan berupa tepuk tunggal ganda trio
	09.30-10.15	45 Menit	Apa Cita-Citaku?	a. Trainer menjelaskan materi optimis b. Trainer memberikan lembar kerja 4 c. Peserta mengisi lembar kerja 4 d. Peserta menyampaikan hasil yang diperoleh e. Trainer memberikan kesimpulan dari hasil yang diperoleh
	10.15-10.30	15 Menit	Tanya Jawab	Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berani menanyakan kembali mengenai materi yang disampaikan yang belum dimengerti
	10.30-10.45	15 Menit	Coffe Break	Seluruh peserta pelatihan dapat menikmati snack dan minuman yang telah disediakan

BAB IV

RANCANGAN KEGIATAN PELATIHAN REGULASI DIRI

A. Registrasi Peserta

1. Tujuan
Memperoleh daftar peserta yang mengikuti pelatihan
2. Media
Daftar absen, name tag, spidol, bolpoin, dan lembar kerja
3. Prosedur Kegiatan
Peserta mengisi daftar absen yang sudah disediakan
4. Trainer memberikan name tag untuk ditulisi dan digunakan selama pelatihan
Trainer memberikan ATK kepada tiap peserta

B. Pemberian Pretest dan Posttest

1. Tujuan
Untuk mengukur tingkat kebahagiaan dan membedakan kepribadian dari peserta sebelum dan sesudah pelatihan dilaksanakan.
2. Media
Skala kebahagiaan dan kepribadian yang telah disediakan
3. Prosedur Kegiatan
 - a) Trainer menjelaskan cara pengisian skala
 - b) Trainer menjelaskan bahwa lembar skala tersebut bukan berbentuk tes dan tidak ada sistem penilaian melainkan diisi sesuai dengan situasi/keadaan yang sebenarnya sehingga peserta tidak perlu khawatir
 - c) Setelah selesai, lembar skala dikumpulkan

C. Ice Breaking

Hari 1 :

- a. Nama Ice breaking : Menyebut objek
- b. Tujuan : Menjalin keakraban satu teman dengan lain
- c. Prosedur :
 1. Peserta membentuk lingkaran
 2. Trainer menentukan kriteria objek seperti nama buah
 3. Peserta harus menyebutkan nama objek sesuai huruf akhiran yang disebut peserta sebelumnya seperti orang pertama menyebut anggur maka orang kedua harus menyebut nama buah yang awalnya R seperti rambutan
 4. Peserta yang salah dalam permainan ini akan dianggap kalah dan mendapatkan hukuman sesuai dengan kesepakatan peserta lainnya.

Hari 2 :

- a. Nama Ice breaking : Menyambung kata
- b. Tujuan : Peserta dapat berkonsentrasi sebelum menerima materi
- c. Prosedur :
 1. Trainer membagi setiap anggota dalam dua kelompok yang saling berhadapan
 2. Trainer menyediakan sebuah kalimat yang telah dipenggal-penggal. Cara utamanya adalah mengambil sepatu dipenggal menjadi me-ngam-bil se-pa-tu
 3. Masing-masing kelompok bergiliran bertugas sebagai yang menebak dan bersuara
 4. Kelompok yang bertugas bersuara harus sesuai dengan penggalan frasa yang sudah dipotong
 5. Setiap peserta dalam kelompok mendapatkan penggalan kata dan bertugas menyampaikan kata penggalan pada lawan dengan keras secara bersamaan
 6. Kelompok yang menebak dibeikan kesempatan dua kali untuk mendengarkan penggalan kata.
 7. Biasanya permainan ini akan menimbulkan kebingungan diantara para anggota yang menebak karena kata-kata yang harus ditebak tidak terlalu jelas akibat diucapkan secara bersamaan

Hari 3 :

- a. Nama Kegiatan : Tepuk tunggal trio
- b. Tujuan : Peserta dapat berkonsentrasi sebelum menerima materi
- c. Prosedur :
Peraturannya adalah peserta melakukan tepuk sesuai dengan aba-aba dari instruktur. Peserta tepuk satu kali jika ada aba- aba “tunggal”, peserta tepuk dua kali jika ada aba-aba “ganda” dan tepuk tiga kali jika ada aba-aba “trio”.

D. Role Play

Hari 1 :

- a. Nama kegiatan : *Role play*
- b. Tujuan : Peserta mampu untuk menjalin hubungan yang positif
- c. Prosedur :
 1. Trainer membagi 5 kelompok yang masing-masing peserta berisi 3 orang
 2. Trainer membentuk FGD
 3. Trainer memberikan tema “aku punya banyak teman” kemudian masing-masing anggota kelompok memerankan bagaimana cara mereka untuk menjalin hubungan dengan teman-temannya.

4. Trainer meminta peserta untuk mempraktikkannya dengan tema tersebut
5. Setelah semua anggota kelompok selesai, trainer menyimpulkan hasil dari role play tersebut.

Hari 2 :

- a. Nama kegiatan : *Role play*
- b. Tujuan : Peserta mampu memahami materi yang diberikan melalui implementasi yang dilakukan
- c. Prosedur :
 1. Trainer membagi 3 kelompok yang masing-masing peserta berisi 5 orang
 2. Trainer membentuk FGD
 3. Trainer memberikan tema “aktivitas yang disukai dan apa yang aku rasakan”.
 4. Trainer mengajak ketua kelompok untuk menugaskan teman-temannya dalam melakukan aktivitas yang disukai dan setelah melakukan aktivitas tersebut apa yang dirasakan serta apa manfaat yang didapatkan
 5. Setelah kelompok melakukan aktivitas tersebut, para kelompok menyampaikan hasil yang diperoleh
 6. Trainer memberikan kesimpulan dari hasil *role play*

E. Lembar Petunjuk

1. Perkenalan
2. Pengantar
3. *Rapport*

Membangun *rapport* dilakukan untuk menjalin hubungan yang baik antara trainer dan peserta dengan menunjukkan kerjasama yang optimal. Membangun *rapport* terjadi suatu kondisi saling memahami, mengenal tujuan bersama dan tercipta hubungan yang akrab sehingga menumbuhkan rasa saling percaya. Tujuan utama *rapport* adalah untuk menjembatani hubungan trainer dan peserta, dan adanya sikap penerimaan.

a) Tujuan

Tujuan dari membangun *rapport* adalah sebagai berikut :

- 1) Mendapatkan suasana yang nyaman dan tenang
- 2) Membangun hubungan yang baik antara trainer dan peserta
- 3) Mengenal satu sama lain dan terjalinnya hubungan akrab dengan peserta
- 4) Kegiatan dapat tercapai dengan tujuan bersama
- 5) Menjamin kerahasiaan peserta

b) Prosedur

- 1) Trainer mengucapkan salam, berdoa sebelum kegiatan dimulai, dan memperkenalkan diri terlebih dahulu

- 2) Trainer meminta peserta untuk memperkenalkan diri satu per satu dan menyebutkan identitas dirinya secara lengkap (misal, hobi, kegiatan yang disukai dan tidak disukai, asal daerah)
- c) Waktu
Waktu yang diperlukan adalah 15 menit

Sesi 1

Tema 1 : Bagaimana saya berteman?

- a) Tujuan :
Membantu peserta untuk mengidentifikasi mengenai terjalinnya hubungan yang positif
- b) Prosedur :
 - 1) Trainer mengawali sesi dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai regulasi diri. Apa itu regulasi diri?, mengapa anda harus memiliki regulasi diri?
 - 2) Trainer memberikan kesempatan untuk peserta menyampaikan pertanyaan tersebut
 - 3) Trainer memberikan materi mengenai terjalinnya hubungan yang positif
 - 4) Trainer memberikan lembar kerja 1 untuk meminta para peserta mengisi lembar kerja 1
 - 5) Setelah mengisi lembar kerja, trainer meminta satu per satu peserta untuk menyampaikan hasil yang sudah diperoleh
 - 6) Trainer dan peserta mendiskusikan mengenai hasil kerja
 - 7) Trainer mengajak peserta untuk bertanya apabila ada materi yang belum dipahami
- c) Waktu : 45 Menit

Tema 2 : Bagaimana beraktivitas dipanti?

- a) Tujuan :
Peserta mampu mengungkap keterlibatannya dengan di panti
- b) Prosedur :
Trainer memberikan materi mengenai keterlibatan penuh
 - 1) Trainer memberikan tugas kepada peserta untuk mengisi lembar kerja 2
 - 2) Trainer meminta peserta untuk menyampaikan hasil kerja yang sudah dituliskan
 - 3) Trainer meminta peserta untuk mengungkapkan apa yang telah ditulis dan menyampaikan kendala-kendala dalam setiap aktivitasnya
 - 4) Trainer dan peserta berdiskusi serta membuat kesimpulan dari hasil yang diperoleh
- c) Waktu : 45 Menit

Sesi 2

Tema 3 : Apakah saya senang aktivitas di Pantii?

- a) Tujuan :
Peserta mampu untuk memaknai aktivitas kesehariannya dengan apa yang dirasakan selama melakukan kegiatan
- b) Prosedur :
Trainer memberikan materi penemuan makna dalam keseharian
 - 1) Trainer memberikan lembar kerja 3
 - 2) Trainer meminta peserta untuk menyampaikan hasil yang diperoleh tersebut
 - 3) Trainer meminta peserta untuk bertanya apabila ada kesulitan dalam penyampaian materi ini
 - 4) Trainer membuat kesimpulan dari hasil yang diperoleh
- c) Waktu : 45 Menit

Tema 4 : Apa cita-citaku?

- a) Tujuan :
Peserta mampu untuk selalu optimis dalam rencana masa depannya
- b) Prosedur :
 - 1) Trainer memberikan materi optimis yang realistis
 - 2) Trainer memberikan lembar kerja 4 yang telah disediakan
 - 3) Trainer meminta peserta untuk mengisi lembar kerja tersebut
 - 4) Trainer meminta peserta untuk menyampaikan hasil kerja yang telah dilakukan
 - 5) Trainer dan peserta bersama-sama berdiskusi mengenai kesulitan/hambatan dalam mencapai harapannya
- c) Waktu : 45 Menit

Sesi 3

Tema 5 : Terima Kasih Pantiku...

- a) Tujuan :
Peserta mampu untuk bertahan disituasi sulit
- b) Prosedur :
 - 1) Trainer memberikan materi mengenai resiliensi
 - 2) Trainer memberikan tugas kepada peserta untuk membuat rangkuman mengenai perasaan serta peristiwa yang terjadi selama di panti serta mengisi lembar kerja 5
 - 3) Trainer meminta peserta untuk menyampaikan hasil yang telah ditulis
 - 4) Trainer dan peserta berdiskusi mengenai hasil rangkuman dan cara melakukan evaluasi diri dalam setiap peristiwa yang berada di lingkungan panti
 - 5) Trainer meminta peserta untuk melihat video serta mencatat hal yang

penting dalam video tersebut

- 6) Trainer memberikan video berupa motivasi hidup
- 7) Trainer meminta beberapa peserta untuk menyampaikan hasil yang diperoleh.
- 8) Trainer memberikan kesimpulan

Waktu : 60 Menit

F. Lembar Kerja

Lembar Kerja 1

1. Apakah kamu memiliki teman yang banyak di panti?

2. Bagaimana cara anda untuk mendapatkan teman?

3. Apa yang anda lakukan ketika tidak memiliki teman di panti?

4. Bagaimana hubungan anda dengan penjaga panti?

Lembar Kerja 3

1. Sebutkan beberapa aktivitas yang menyenangkan dan tidak menyenangkan bagi anda? Berikan alasan!

2. Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan dalam setiap aktivitas yang anda rasakan selama ini?

3. Saat berada dalam situasi sulit, apakah anda memilih untuk berdiskusi dengan teman/penjaga panti? Jelaskan!

4. Bagaimana perasaan anda ketika ikut terlibat dalam aktivitas yang diadakan oleh panti?

Lembar Kerja 4

1. Apa rencana anda setelah lulus SMA?
2. Apa cita-cita anda?
3. Mengapa anda memilih cita-cita tersebut?
4. Kesulitan apa yang anda hadapi ketika ingin menggapai cita-cita?
5. Selama berada di panti, hal apa yang akan anda inginkan untuk kehidupan anda selanjutnya?

Lembar Kerja 5

1. Sebutkan hal yang positif dan negatif yang anda rasakan mengenai diri anda selama berada di panti asuhan?
2. Berikan beberapa kelebihan dan kelemahan apa yang anda miliki?
3. Bagaimana cara anda mengatasi diri ketika mendapatkan permasalahan di lingkungan panti?

Materi Regulasi Diri



- 01 Berhenti sesuai dengan nilai-nilai
- 02 Bisa bertahan melewati masa-masa sulit
- 03 Mampu memenangkan diri saat keceat
- 04 Fokus dengan nilai di masa depan
- 05 Menjaga komunikasi terbuka
- 06 Menghibur diri sendiri ketika merasa sedih



Apa saja aspek regulasi diri????

- 1. Metakognitif**
Mempertanyakan diri sendiri untuk mengetahui strategi apa yang paling efektif dalam menyelesaikan masalah.
Contoh: "Saya ingin meneliti yang yang berkaitan ini, apakah bisa saja?"
- 2. Motivasi**
Berencana apa yang akan dicapai.
Contoh: "Saya ingin menjadi orang yang sukses di masa depan."
- 3. Perilaku**
Mampu mengatur diri dalam menyelesaikan kegiatan yang memiliki banyak tantangan.
Contoh: "Saya akan bekerja dengan baik."

Mampu mengendalikan emosi

Apa yang anda rasakan?
Apa yang anda pikirkan?
Kenali apapun yang melintas dalam pikiran anda saat merasakan emosi. Pikiran adalah kesimpulan terhadap kenyataan.
Contoh : saya merasa senang tinggal di pantai

Apakah regulasi diri penting...?

Selalu orang dewasa anak-anak juga tetap mengalami situasi yang membuat frustrasi. Tetapi untuk belajar mampu mengendalikan emosi, kita harus belajar mengatur emosi. Saat seseorang mengalami diri dalam penting untuk mengendalikan, kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi diri, membuat orang-orang sukses belajar.

Mengelapkan Waktu

Saat mengerjakan aktivitas tetapkan waktu dimana anda mengerjakan aktivitas dengan waktu yang sudah ditentukan.
Contoh: bermain bersama teman dari pukul 16.00-17.00

Melihat makna dari setiap peristiwa yang terjadi

saat anda merasa marah dengan perilaku seseorang, cobalah pikirkan maksud baik dari orang. Contoh : ketika ada teman yang sedang bersih-bersih kemudian tidak sengaja mengotorinya dan teman itu marah maka anda merasa kesal dengan ketidak sengajaannya maka berpikirlah bahwa teman anda mungkin merasa lelah dengan aktivitas yang dilakukan sehingga anda perlu membantunya



Langkah-langkah Regulasi Diri

