

# **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**



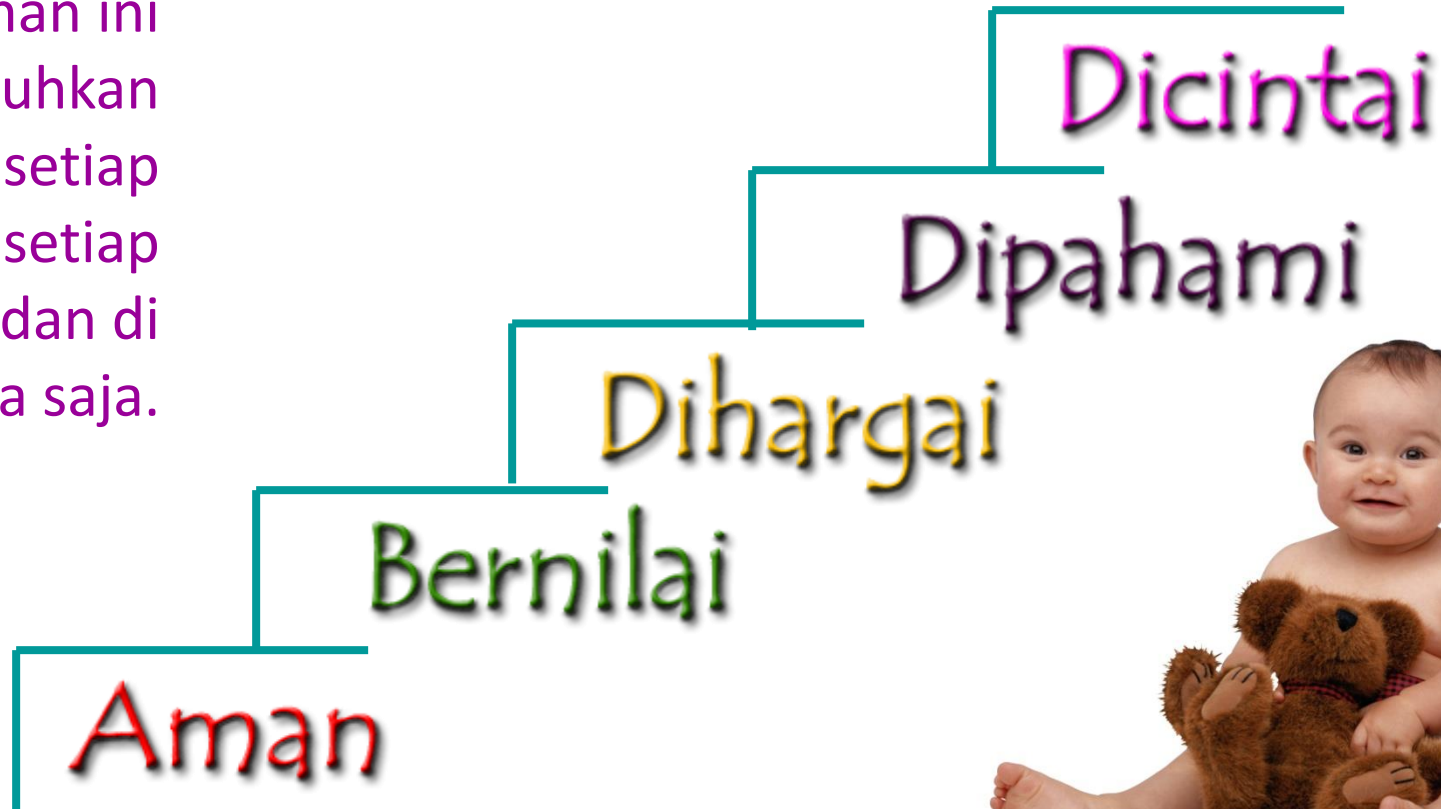


- KITA MEMBUTUHKAN **MAKANAN** (NASI, SAYUR, DAGING, BUAH DAN SUSU) SETIAP HARI.
- TUBUH KITA MEMBUTUHKAN **MAKAN** TERSEBUT UNTUK TETAP BERFUNGSI SEBAGAI MANA MESTINYA.
- KEKURANGAN **GIZI** ATAU KEKURANGAN **ZAT** YANG DIBUTUHKAN MENAKIBATKAN PENYAKIT.



# ***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 pemarah
- 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

Apa yang terjadi,

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

Dicintai

Dipahami

Dihargai

Bernilai

Aman



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?'"

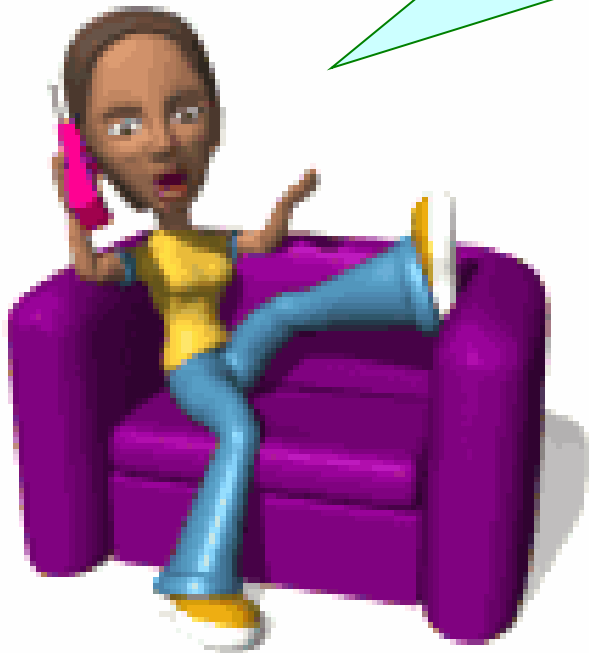
Kira-kira, bagaimana reaksi Anda?"

**"Langsung saya  
lemparkan roti itu  
ke mukanya!"**



**Ibu Pertama**

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



**Ibu Kedua**

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



**Ibu Ketiga**





Ahli pendidikan  
(AP)

**"Lalu bagaimana  
perasaan Anda  
terhadap suami  
Anda?"**



Semua

**"Marah, benci,  
dan merasa  
dianiaya."**



**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."**



**Ibu Kedua**



**Ahli pendidikan (AP)**

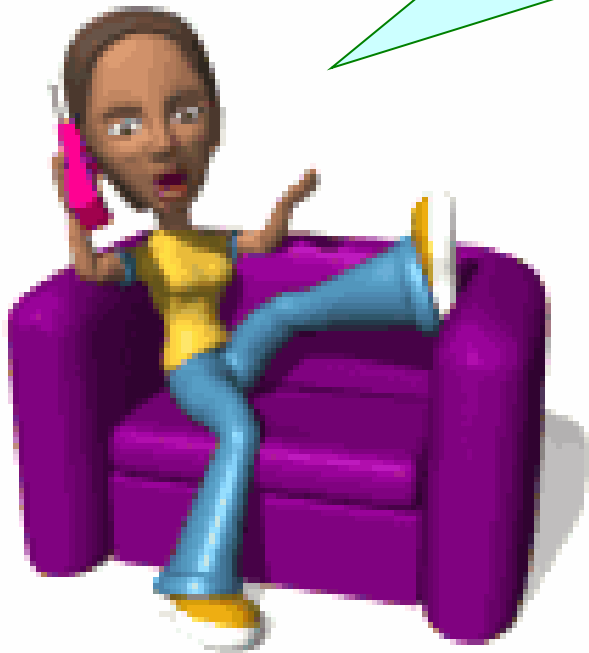
**"Katakanlah bahwa roti itu memang hangus. Tetapi suami Anda mengatakan kepada Anda, 'Tampaknya pagi ini kamu lelah ya...sayang, Telepon berdering, anak kita menangis, dan sekarang roti hangus' Kira-kira apa reaksi Anda?"**

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



**Ibu Pertama**

**"Saya akan  
merasa bahagia."**



**Ibu Kedua**



**"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..?"**



**Semua**

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



**"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."**

**Ibu Pertama**



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**



**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!'"**



**Semua**

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



Ahli pendidikan (AP)

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

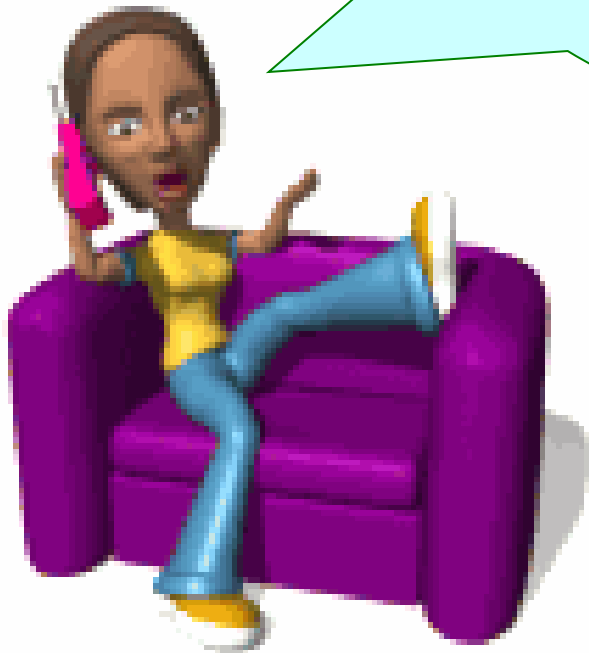


"Sekarang saya mengerti tujuan Anda membuka dialog ini. Saya memang selalu mengkritik anak-anak saya, anak-didik saya, tanpa saya sadari. Saya selalu mengatakan, "**Kamu sudah dewasa, sudah harus tahu bahwa apa yang kamu lakukan itu salah.**" Saya sekarang tahu mengapa mereka marah dengan kata-kata saya."



**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**

"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?"

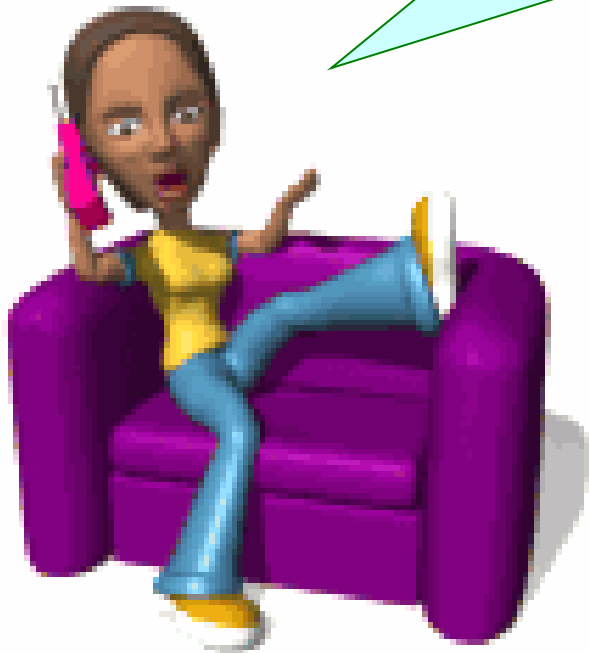
"Saya yakin sebabnya adalah karena suami **TIDAK MENYALAHKAN** saya, tetapi dia **MEMAHAMI** perasaan saya."



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

**Ibu Pertama**

"Tanpa  
mencela saya."



\* kebutuhan dasar manusia :  
Aman, bernilai, dipahami,

dihargai dan dicintai

Ibu Kedua

"Tanpa  
mendikte  
saya."



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

Ibu Ketiga



Ahli pendidikan (AP)

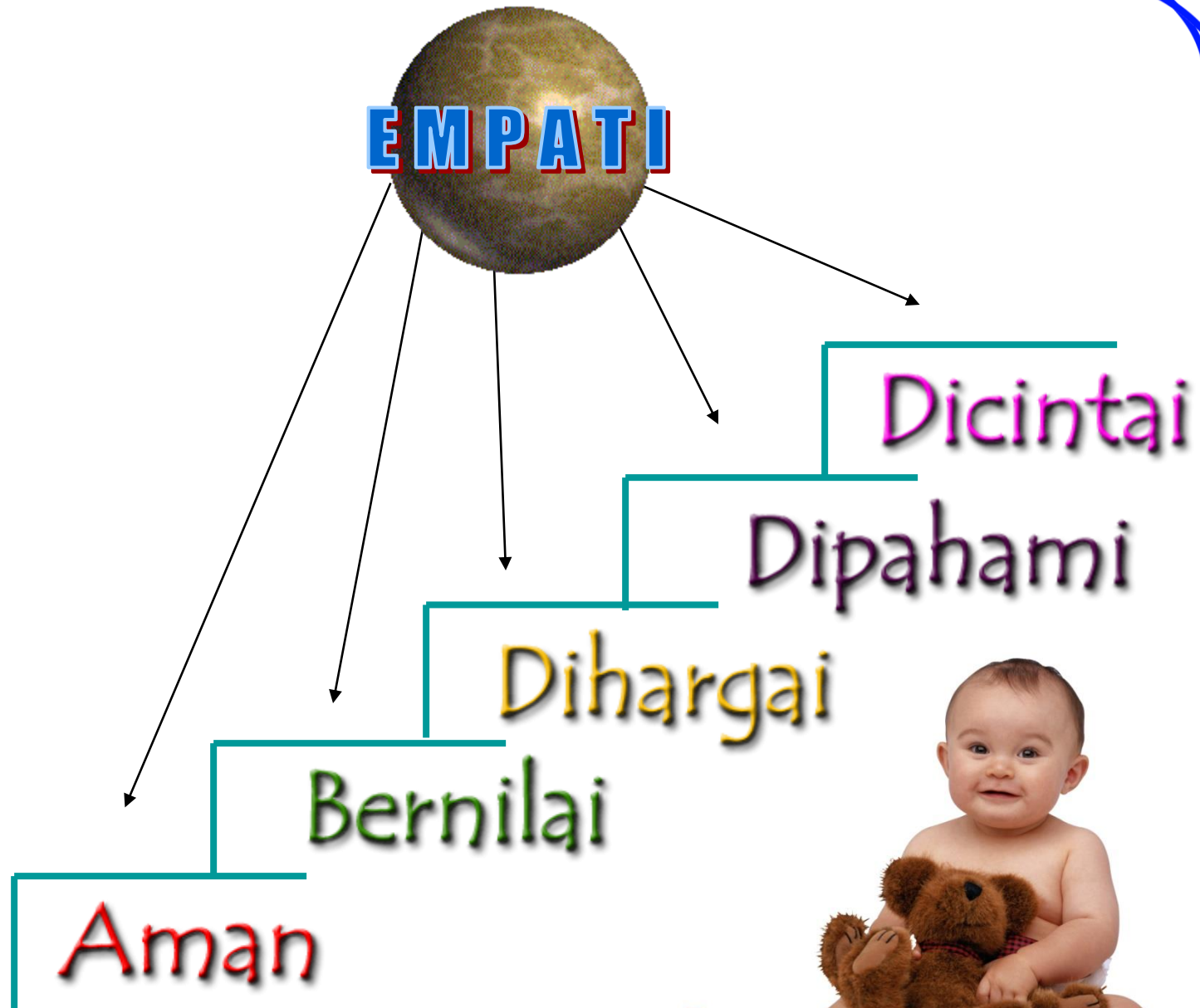
"Sekarang Anda semua mengerti bahwa apa yang Anda inginkan dari suami Anda, itulah yang diinginkan pula oleh ANAK-ANAK KITA, anak-didik kita, suami kita, istri kita, dan rekan-rekan kita dari kita, yakni: pengertian dan empati."

# EMPATI



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

Di sini terletak  
perbedaan  
antara orang  
**PINTAR DAN  
BIJAKSANA**



# 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, BERTANGGUNGJAWAB, BERNILAI, DIPAHAMI, KASIH

Bertanggungjawab  
Pilihan

Kebebasan

Solusi

Kemauan

## TANGGUNG JAWAB

Menyalahkan

Berdalih

Membenarkan

Mengingkari

Menyerah

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

# Hidup di Bawah Garis