

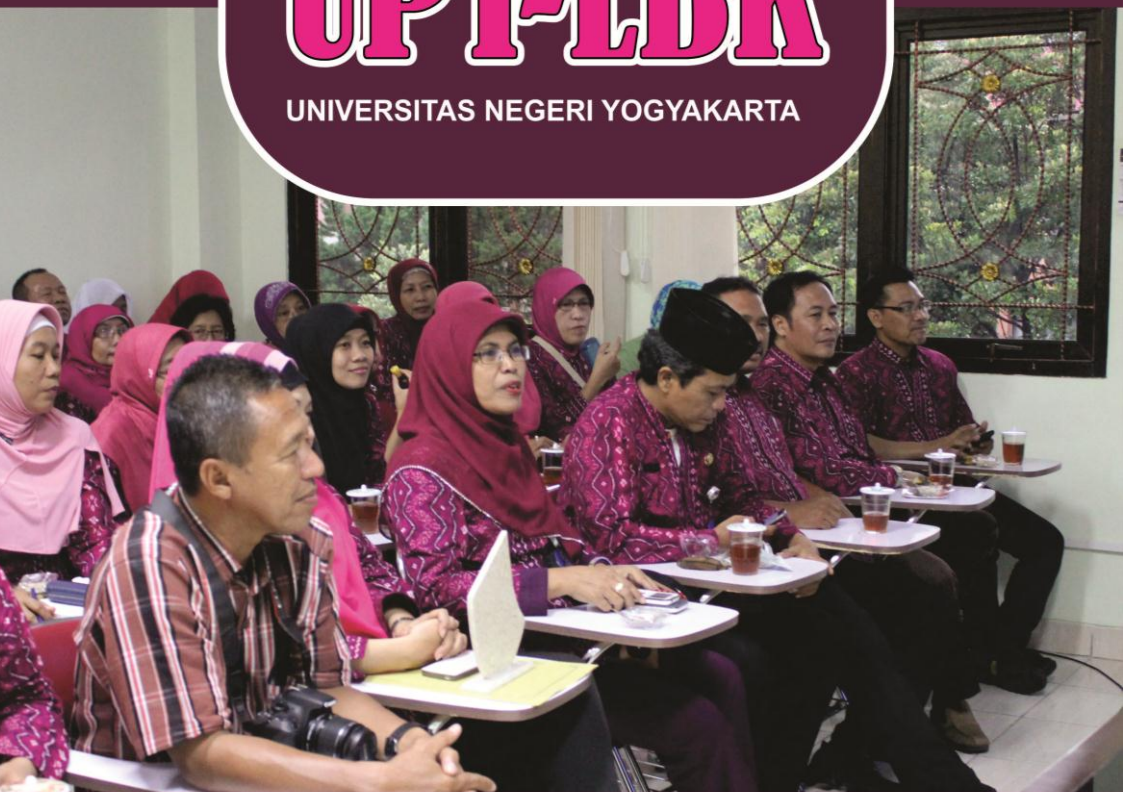
No. 06 Th. IV, November 2015

# BULETIN

UNIT PELAKSANA TEKNIS LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

# UPT-LBK

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



**Unit Pelaksana Teknis  
Layanan Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Yogyakarta**

Alamat: Kampus Karangmalang Yogyakarta – 55281

Telpon : (0274) 589346, 586168 psw. 314

E-mail: [upt-lbk@uny.ac.id](mailto:upt-lbk@uny.ac.id) Laman: <http://upt-lbk.uny.ac.id>

## **TIM PENERBITAN BULETIN UPT-LBK UNY UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Penanggung Jawab : Sri Iswanti, M.Pd.

Pemimping Redaksi : Agus Triyanto, M.Pd.

- Redaksi :
1. Yulia Ayriza, Ph.D.
  2. Kartika Nur Fathiyah, M.Si.
  3. Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si.
  4. Dr. Budi Astuti, M.Si.
  5. Isti Yuni Purwanti, M.Pd.
  6. A.Ariyadi Warsito, M.Si.

Produksi : Istiyani Nuryati, S.Pd.

- Distribusi :
1. Widarti
  2. Dwi Wahyu Subiyanto

**Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Yogyakarta**

**Alamat:** Kampus Karangmalang Yogyakarta – 55281

**Telpon :** (0274) 589346, 586168 **psw.** 314

**E-mail:** [upt-lbk@uny.ac.id](mailto:upt-lbk@uny.ac.id) **Laman:** <http://upt-lbk.uny.ac.id>

# KATA PENGANTAR

Salam Redaksi

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa sehingga tim redaksi buletin UPT-LBK dapat menerbitkan edisi 6. Tema utama dalam edisi kali ini terfokus pada kajian-kajian kritis tentang Bertemunya Konselor, Psikolog dan Psikiater pada Sebuah Isu Kontemporer; Burung Muda itu Pergi Meninggalkan Sarang; Mempersiapkan Anak untuk Mampu Self Driving; Merancang Instrumen Skala Sikap; Penanganan Bullying; Peran Lingkungan Masyarakat sebagai Faktor Pendukung Kreativitas; Perasaan Inferior dan Upaya untuk Mengatasinya; Pola Asuh Keluarga Penentu Karakter Siswa Sekolah Dasar; Mengelola Pikiran Negatif; Tips Mengelola Emosi Marah.

Kepada para penulis disampaikan penghargaan yang tinggi karena telah bersedia melakukan *sharing* akademik dan menggulirkan wacana dalam buletin ini.

Akhirnya tim redaksi mengucapkan selamat membaca dan mendiskusikan topik-topik yang disajikan dalam edisi ini, tentu saja dengan penuh harap para pembaca dapat memberikan masukan yang dapat membantu mengembangkan buletin UPT-LBK.

Terima kasih.

# Daftar Isi :

Bertemunya Konselor, Psikolog dan Psikiater pada Sebuah Isu Kontemporer .....	1
Burung Muda itu Pergi Meninggalkan Sarang	11
Mempersiapkan Anak untuk Mampu Self Driving .....	16
Merancang Instrumen Skala Sikap .....	21
Penanganan Bullying .....	29
Peran Lingkungan Masyarakat sebagai Faktor Pendukung Kreativitas .....	37
Perasaan Inferior dan Upaya untuk Mengatasinya .....	42
Pola Asuh Keluarga Penentu Karakter Siswa Sekolah Dasar .....	48
Mengelola Pikiran Negatif .....	55
Tips Mengelola Emosi Marah .....	66

## **MEMPERSIAPKAN ANAK UNTUK MAMPU *SELF DRIVING***

**Agus Triyanto**

Renald Kasali dalam bukunya yang berjudul “*Self Driving*” menyatakan bahwa manusia di dunia diberikan kendaraan yang disebut “self”. Maka menyerukan agar kita mampu dan bisa tampil sebagai “*driver*” dan tidak hanya menjadi “*passenger*” dalam kehidupan ini. Ada tiga hal yang harus dilakukan, yaitu bagaimana men-*drive* diri sendiri (*drive your self*), men-*drive* orang lain (*drive your people*), dan men-*drive* bangsa (*drive your nation*).

Prinsip seorang *driver* adalah :

1. Inisiatif :  
Bekerja tanpa ada yang menyuruh. Berani mengambil langkah beresiko, responsive, dan cepat membaca gejala.
2. Melayani :  
Orang yang berpikir tentang orang lain, mampu mendengar, mau memahami, peduli, berempati.
3. Navigasi :  
Memiliki keterampilan

membaga gerbong ke tujuan, tahu arah, mampu mengarahkan, memberi semangat, dan menyatukan tindakan, memelihara kendaraan untuk mencapai tujuan.

4. Tanggung jawab : Tidak menyalahkan orang lain, tidak berbelit-belit atau menutupi kesalahan diri sendiri,

Banyak tokoh dunia dan orang-orang besar yang digambarkan mampu menjadi

“*driver*”. Dengan *self driving* mereka mampu mengembangkan semua potensinya dan mencapai sesuatu yang tidak pernah terbayangkan dan menghasilkan perubahan yang luar biasa untuk dunia.

Langkah-langkah untuk menjadi *driver*, menurut Renald Kasali adalah sebagai berikut:

1. Mandat dipegang oleh orang tua: Pola asuh dan pendidikan dari orang tua akan sangat berpengaruh pada anak apakah mereka menjadi anak yang penuh ketergantungan atau tidak.
2. Melepas ketergantungan : Berani untuk melatih diri untuk mulai mandiri.
3. Belajar Hidup dalam dunia baru : Memasuki dunia dewasa yaitu berani menerima tanggung jawab dan siap bertarung. Beranilah keluar dari zona nyaman dan mencari jalan-jalan baru. Beranilah mengambil keputusan

dengan wawasan yang luas.

Anak-anak di Indonesia sepertinya telah lama terbelenggu dengan doktrin pendidikan baik oleh orang tua maupun sekolah yang menjadikan mereka hanya mampu memiliki mental sebagai *passenger*. Akhirnya mereka menjadi generasi generasi yang suka kenyamanan dan mudah takut melakukan kesalahan. Padahal sebenarnya orang-orang yang tidak pernah melakukan kesalahan adalah orang-orang yang tak berbuat apa-apa. Sebagai renungan ada suatu pkata-kata bijak yang menyatakan bahwa “ seorang penunggang kuda yang terjatuh dari kudanya akan tetap disebut sebagai penunggang kuda”. Untuk itu melakukan kesalahan bukanlah berarti dunia kiamat dan akhir segalanya. Sebab dengan belajar dari kesalahan maka akan menjadikan seseorang akan lebih bijak.

Mentalitas passenger ini mungkin akan tepat jika dikaitkan dengan istilah *Peter Pan Syndrome* dan *Cinderella Complex*. Menurut psikolog Elly Risman, ciri-ciri anak dengan Peter Pan Syndrome adalah mereka yang terbiasa hidup nyaman tanpa beban tanggung jawab, tidak suka bekerja keras, kegiatannya banyak main-main, tidak pernah punya tanggung jawab, tidak bisa mandiri/dewasa, tidak berani mengambil keputusan dan menanggung resiko, kurang percaya diri, enggan hidup sendiri karena mengalami ketergantungan pada orang lain. Pada anak-anak dengan potensi seperti ini biasanya cenderung : suka menenang, pemberontak, susah punya komitmen, pemarah (marah jika kemauannya tidak terpenuhi), tidak bisa menerima kritikan, mudah sakit hati, terlalu cinta pada diri sendiri, sering memanipulasi dan menolak hubungan dengan lawan jenis. Akibatnya mereka bermasalah tidak tahan masalah dari

lingkungannya dan tidak mapu berfikir bagaimana cara mengatasinya.

Sedangkan *Cinderella complex* biasanya menimpa anak wanita yang selalu dilindungi atau yang hidupnya dalam keadaan tertekan. Ia mengharap ada figure yang dapat menyelamatkannya di setiap masalah yang dihadapi. Tanpa berusaha untuk berjuang dengan mengerahkan segala kemampuannya.

Kedua sindrom tersebut ternyata akar masalahnya terjadi pada masa kanak-kanak. Dan faktor utama yang sangat berpengaruh adalah pola asuh orang tua. Pola asuh yang terlalu permisif atau terlalu keras atau otoriter. Kedua sindrom tersebut juga akan berkontribusi dunia dengan generasi yang memiliki AQ (Adversity Quotient) yang rendah. Setelah gencar ESQ ditingkatkan untuk melejitkan prestasi anak di masa depan lewat potensi spiritual, AQ muncul sebagai jawaban atas sedihnya hidup orang-orang yang sukses secara karir dan

materi, tapi tidak dapat meraih kebahagiaan.

AQ sendiri adalah indikator untuk melihat:

1. Kemampuan bertahan dalam setiap penderitaan dan tahu cara mengatasi situasi yang membuat penderitaan.
2. Keterampilan untuk menerima dan menyelesaikan setiap tantangan.
3. Ilmu tentang ketabahan manusia (*Human Resilience*)

Perusahaan – perusahaan maju mulai melihat indikator di atas sebagai patokan dalam merekrut karyawan baru, selain IQ, EQ, dan ESQ. Orang-orang yang mempunyai AQ tinggi tentu akan mampu melakukan *self driving* dalam kehidupannya.

Untuk memberikan gambaran AQ ini, Stoltz meminjam terminology para pendaki gunung membagi para pendaki gunung menjadi tiga jenis:

1. Quitter (mudah menyerah): Para quitter

adalah para pekerja yang sekedar bertahan hidup. Mereka mudah putus asa dan gampang menyerah di tengah jalan saat menerima tantangan.

2. Camper (Berkemah di tengah perjalanan): Para camper lebih baik, karena biasanya mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi tetap mengambil risiko yang terukur dan aman. Sayangnya banyak potensi diri yang tidak teraktualisasikan, dan yang jelas pendakian itu sebenarnya belum selesai.
3. Climber (pendaki yang mencapai puncak): Yaitu mereka yang dengan segala keberaniannya menghadapi resiko, akan menuntaskan pekerjaannya. Mereka mampu menikmati proses menuju keberhasilan, walau mereka tahu akan banyak rintangan.

Dalam konteks ini, para climber dianggap memiliki AQ tinggi. AQ ternyata bukan



anugerah yang bersifat given, tetapi dapat dipelajari dengan latihan-latiahn tertentu. Pola asuh orang tua memegang peran penting untuk hal ini. Untuk menghasilkan seorang anak yang memiliki AQ tinggi kita harus memperhatikan aspek-aspek perkembangan, diantaranya: fisik dan kesehatan, daya tahan mental, kestabilan emosi, kemampuan social, keimanan dan ibadah kepada Allah SWT

Lalu bagaimanakah kiat mendidik anak dan mempersiapkannya agar bisa menjadi individu yang mampu melakukan *self driving*? Cara mendidik anak berdasarkan tahap perkembangan anak yang diajarkan oleh Rasulullah, bisa menjadi salah satu alterantifnya. Berikut simpulan pendidikan untuk tahap perkembangan anak setiap 7 tahun tersebut :

1. Pada masa 7 tahun pertama usianya, anak adalah raja yang punya kerajaan bermain. Dalam

merawat raja kita harus menghormati dan melayani segala kebutuhannya.

2. Pada masa 7 tahun kedua usianya, anak adalah pembantu yang harus dididik dan dibimbing.

3. Pada tmasa 7 tahun ketiga usianya, anak akan tumbuh menjadi wazir yang selalu ikhlas diajak bermusyawarah dan bekerjasama dalam mengatasi segala macam masalah kehidupan.

#### DAFTAR PUSTAKA :

- Chatib, M. (2013). Orangtuanya Manusia. Bandung : Kaifa.
- Kasali, R. (2014). Self Driving: Menjadi Driver atau passanger?. Bandung : Mizan Media Utama.

## KETENTUAN NASKAH

1. Naskah artikel yang dikirim merupakan hasil kajian kritis terhadap masalah Psikologi Pendidikan, Bimbingan dan Konseling yang belum pernah dipublikasikan.
2. Tulisan disusun dengan Sistematika:
  - Judul,
  - Penulis
  - Pendahuluan,
  - Pembahasan / Isi
  - Penutup, dan
  - Daftar Pustaka.
3. Naskah diketik dengan panjang lebih kurang 15 halaman kuarto diketik spasi ganda.
4. Redaksi berhak mengubah tulisan tanpa mengubah isi.

**Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Yogyakarta**

**Alamat:** Kampus Karangmalang Yogyakarta – 55281

**Telpon :** (0274) 589346, 586168 **psw.** 314

**E-mail:** [upt-lbk@uny.ac.id](mailto:upt-lbk@uny.ac.id) **Laman:** <http://upt-lbk.uny.ac.id>

Seluruh Isi, Sikap, serta Pendapat dalam Buletin UPT-LBK UNY ini merupakan tanggung jawab penulis masing-masing.



**Unit Pelaksana Teknis  
Layanan Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Yogyakarta**

**Alamat:** Kampus Karangmalang Yogyakarta – 55281

**Telpon :** (0274) 589346, 586168 psw. 314

**E-mail:** [upt-lbk@uny.ac.id](mailto:upt-lbk@uny.ac.id) **Laman:** <http://upt-lbk.uny.ac.id>