



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201941380, 27 Mei 2019

Pencipta

Nama : **Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D, Jati Ariati S.Psi., M.Psi,**
Alamat : Jl. Sawunggaling III/ 11 RT 001 RW 004 Kelurahan Pedalangan,
Kecamatan Banyumanik, Semarang, Jawa Tengah, 50268
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**
Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang , Jawa Tengah, 50275
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **Modul Pelatihan Regulasi Diri Dalam Mencapai Cita-Cita:
Intervensi Psikologis Untuk Menumbuhkan Career Awareness
Pada Siswa Sekolah Dasar**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 21 Desember 2018, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000143424

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D	Jl. Sawunggaling III/ 11 RT 001 RW 004 Kelurahan Pedalangan, Kecamatan Banyumanik
2	Jati Ariati S.Psi., M.Psi	Jl. Kanfer Utara II No 57 RT 004 RW 005, Kelurahan Pedalangan, Kecamatan Banyumanik



**MODUL PELATIHAN
REGULASI DIRI DALAM MENCAPAI CITA-CITA:
INTERVENSI PSIKOLOGIS
UNTUK MENUMBUHKAN CAREER AWARENESS
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Penyusun:

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

Jati Ariati, S.Psi., M.Psi



FASTINDO
MAKE U EASY
PENERBIT FASTINDO
Jl. Prof. Sudarto, LPPU II No. 12 A
Tembalang, Semarang
Telp. (024) 704 805 90

Center for Career and Capacity Development Studies (CAREERS) **2018**

MODUL PELATIHAN

REGULASI DIRI DALAM MENCAPAI CITA-CITA: INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENUMBUHKAN CAREER AWARENESS PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

Jati Ariati, S.Psi., M.Psi



**MODUL PELATIHAN REGULASI DIRI DALAM MENCAPAI CITA-CITA:
Intervensi Psikologis untuk Menumbuhkan Career Awareness
pada Siswa Sekolah Dasar**

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.

Jati Ariati, S.Psi., M.Psi.

Desain Sampul: Lukman Jefri Sanjaya, S.Psi.



Hak Cipta © 2018, Penerbit Fastindo

Jl. Prof. Sudarto LPPU II 12 A,

Tembalang, Semarang

Telp. (024) 764 805 90

Email: fstindo@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan system penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

UNDANG-UNDANG NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama **7 (tujuh) tahun** dan/atau denda paling banyak **Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)**.
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama **5 (lima) tahun** dan/atau denda paling banyak **Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)**.

Sawitri, Dian Ratna, et.al

MODUL PELATIHAN REGULASI DIRI DALAM MENCAPAI CITA-CITA:

Intervensi Psikologis untuk Menumbuhkan Career Awareness pada Siswa Sekolah Dasar

---Semarang: Fastindo, 2018

vi + 53 hlm; 29 cm

ISBN 978-602-6627-36-0

1. Psikologi 2. Pelatihan

I. Judul II. Dian Ratna Sawitri, et.al

KATA PENGANTAR

Literatur dalam psikologi karir telah menunjukkan pentingnya masa kanak-kanak dalam perkembangan karir di sepanjang rentang kehidupan. Eksplorasi karir, *career awareness*, harapan dan cita-cita, minat-minat karir, dan adaptabilitas karir mulai berkembang pada masa kanak-kanak (Hartung, 2015).

Masa sekolah dasar merupakan masa yang penting untuk mengembangkan kesadaran karir (*career awareness*) dan mengenalkan kesadaran untuk mengenal diri sendiri dan lingkungan. Anak dapat diajak untuk mengenali profil dirinya, meliputi kelebihan, minat, dan nilai-nilai yang mereka miliki, serta mengenal beragam cita-cita yang dapat mereka raih. Masa sekolah dasar merupakan saat yang tepat bagi anak untuk mengidentifikasi minat-minatnya dan mengembangkan kepercayaan diri untuk mencapai cita-citanya, meskipun cita-cita tersebut berpeluang untuk berubah. Pada level ini, tujuannya bukan meminta anak untuk dapat memutuskan pekerjaan yang harus ditekuninya, namun lebih pada memberikan paparan seluas-luasnya mengenai beragam pilihan cita-cita, dan mulai berpikir bagaimana minat dan keterampilan yang dimilikinya akan berpengaruh pada jenis pekerjaan yang akan ditekuninya kelak dikemudian hari (Beale, 2000; Hartung, Porfeli, & Vondracek, 2008).

Masa ini merupakan momen penting untuk mendorong anak untuk memiliki mimpi besar mengenai masa depannya, dan bahwa mimpi

dapat diraih jika mereka bekerja keras, misalnya harus belajar, melanjutkan studi, dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Jadi, tidak pernah ada kata "terlalu dini" bagi anak untuk mengenal dunia kerja (Hartung et al., 2008).

Modul ini disusun berdasarkan model teoritik perkembangan karir anak yang dikemukakan oleh Super (1990), yang meliputi: (a) *curiosity*: keingintahuan yang mengarah pada perilaku investigatif, (b) *exploration*: eksplorasi diri dan lingkungan untuk memenuhi rasa ingin tahu, (c) *information*: kesadaran mengenai pentingnya informasi karir dan cara mendapatkan informasi karir, (d) *key figures*: adanya role model atau sosok yang berperan penting dalam kehidupan individu, (e) *interests*: kesadaran akan hal-hal yang disukai dan tidak disukai, (f) *locus of control*: level kendali internal individu akan masa kini dan masa depannya, (g) *time perspective*: kesadaran bahwa bagaimana masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang dapat berpengaruh pada perencanaan masa depan, (h) *self-concept*: kesadaran akan peran diri, situasi, dan hubungan dengan orang-orang terdekat, dan (i) *planfulness*: kesadaran akan pentingnya perencanaan masa depan.

Semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi pendidik dalam mengenalkan dan menguatkan kesadaran anak mengenai ragam cita-cita yang dapat mereka raih. Bagi anak, modul ini diharapkan dapat memfasilitasi keingintahuan mereka mengenai dunia kerja, melatih mereka untuk aktif mengeksplorasi beragam informasi mengenai pekerjaan, memberikan sarana bagi mereka untuk dapat

mengenal potensi dirinya, serta dapat memberikan stimulasi kepada mereka untuk memiliki cita-cita yang tinggi agar dapat memotivasi mereka melakukan usaha yang gigih untuk mencapainya.

Semarang, Desember 2018

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vi
BAGIAN 1: RAGAM CITA-CITA.....	1
BAGIAN 2: SELUK BELUK PEKERJAAN.....	16
BAGIAN 3: REPORTER CILIK: INVESTIGASI PEKERJAAN.	20
BAGIAN 4: ALAT BANTU DAN PERLENGKAPAN KERJA	25
BAGIAN 5: REPORTER CILIK: <i>MY CAREER FAMILY TREE</i>	30
BAGIAN 6: AKU, KELUARGAKU, DAN SEKOLAHKU	35
BAGIAN 7: AKU DAN CITA-CITAKU	39
BAGIAN 8: KEBIASAAN-KEBIASAANKU.....	43
BAGIAN 9: LINGKUNGAN YANG KUSUKA	47
BAGIAN 10: AKU DAN MASA DEPANKU.....	50
DAFTAR PUSTAKA	53



BAGIAN 1

RAGAM CITA-CITA

A. TUJUAN

1. Peserta dapat menyebutkan beragam cita-cita atau jenis pekerjaan sesuai gambar yang ditunjukkan kepadanya.
2. Peserta dapat menyebutkan tugas-tugas orang yang memiliki pekerjaan tersebut.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

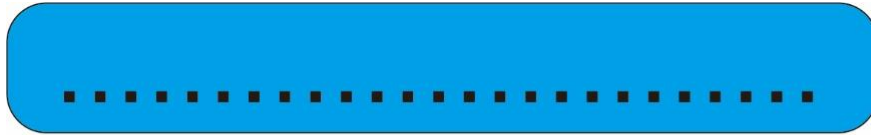
1. Trainer meminta masing-masing peserta menyebutkan cita-citanya.
2. Trainer memperlihatkan gambar mengenai pekerjaan satu persatu, dan meminta peserta untuk menuliskan jenis pekerjaan dalam Lembar Kerja 1. Trainer memperlihatkan gambar

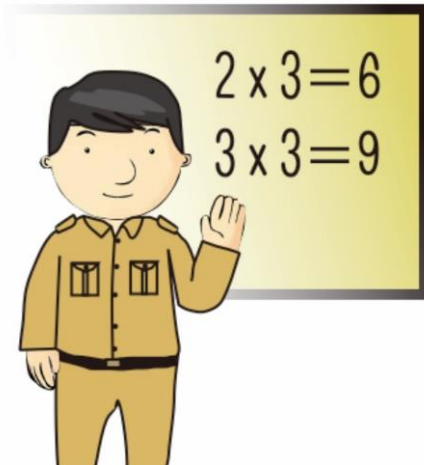
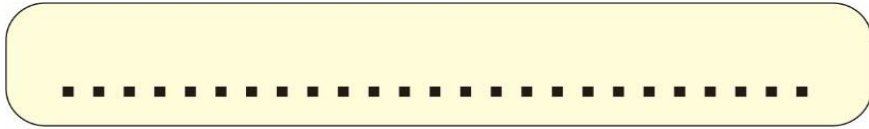
berikutnya, meminta peserta melakukan hal yang sama, sampai dengan selesai.

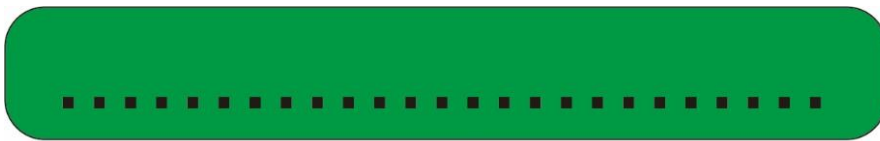
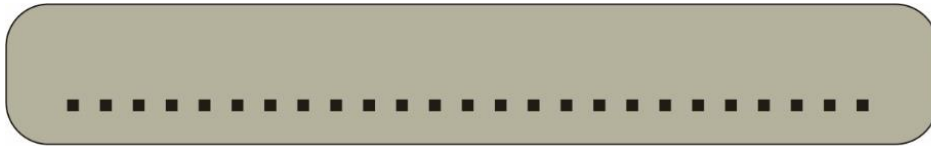
3. Trainer meminta peserta menyebutkan tugas-tugas yang harus dilakukan oleh orang dengan masing-masing jenis pekerjaan tersebut.

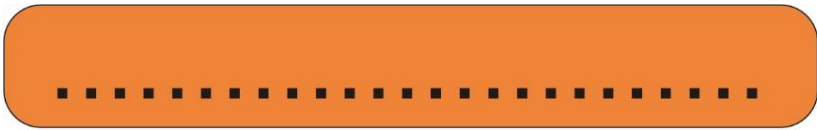
LEMBAR KERJA 1

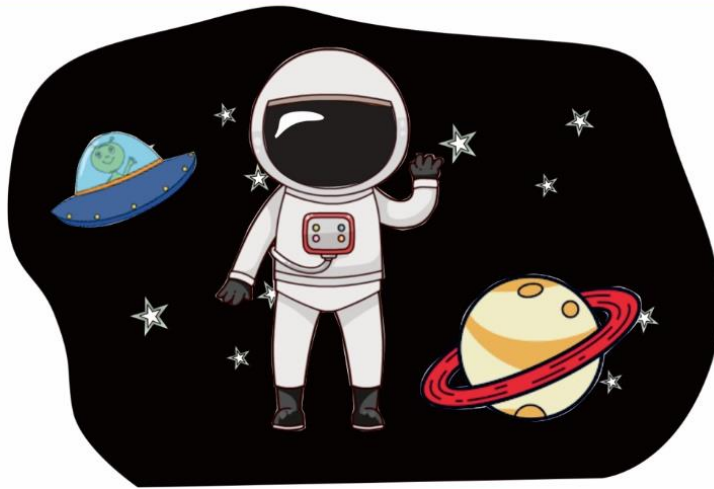
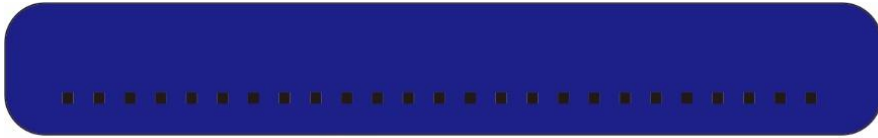
RAGAM CITA-CITA

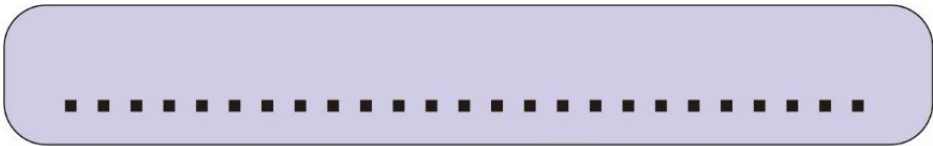
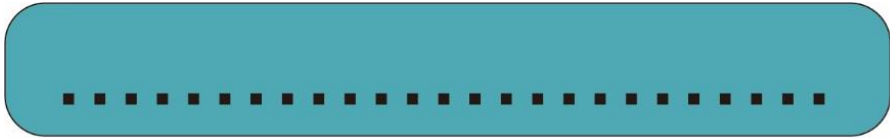


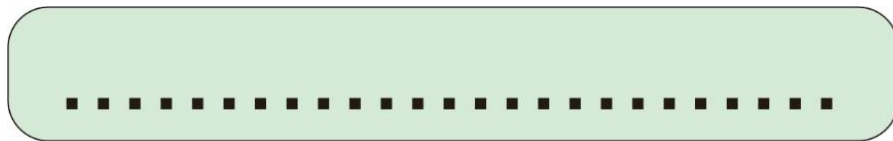
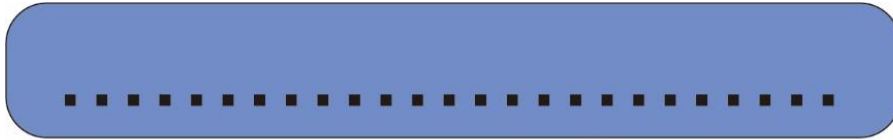


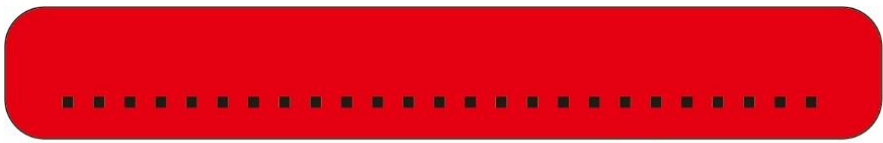
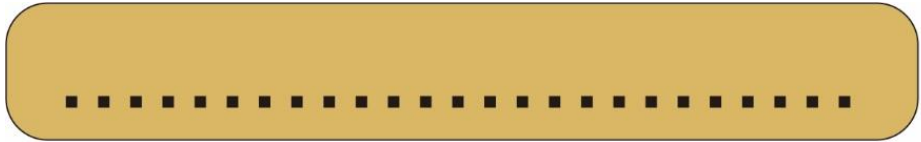


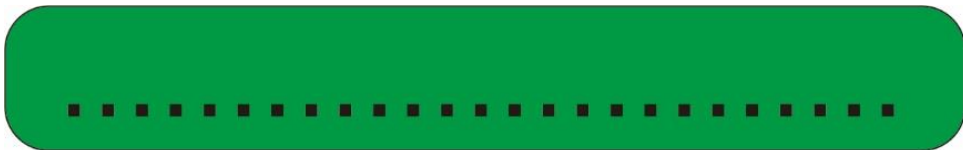
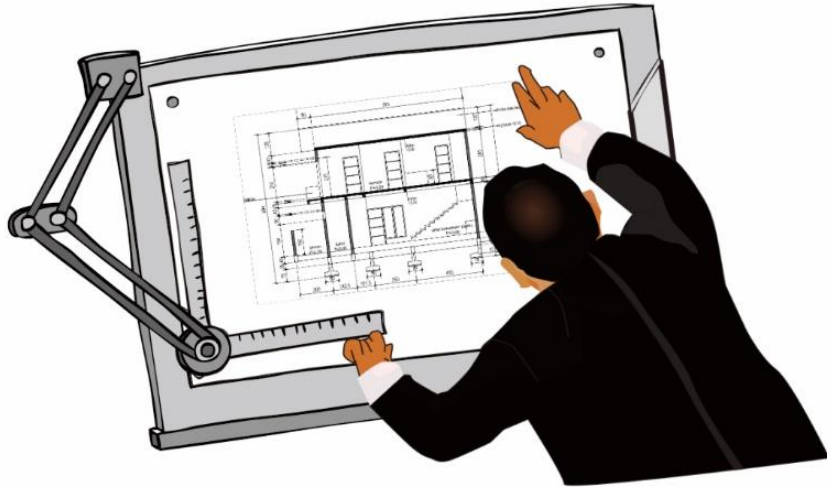
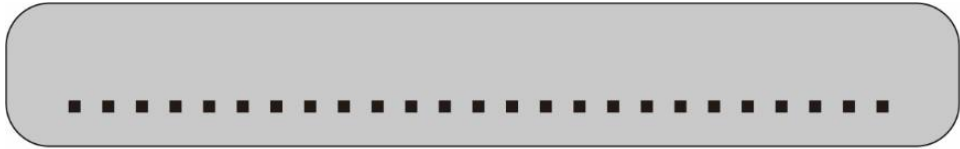


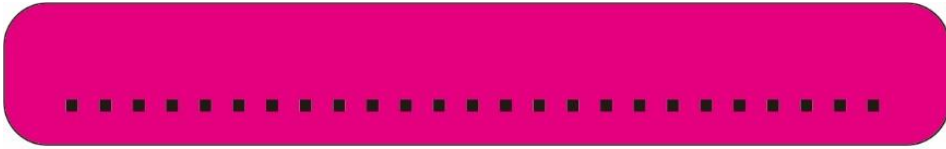
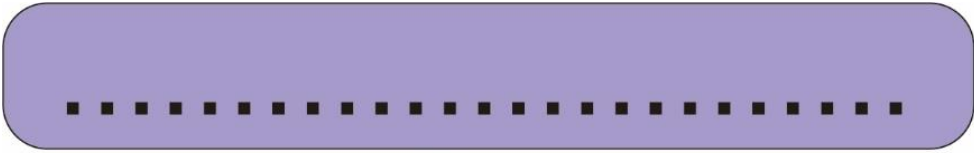


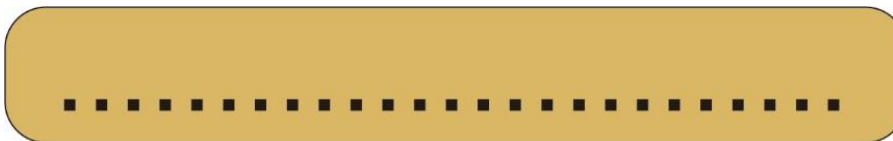
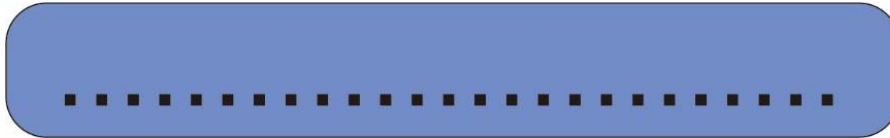


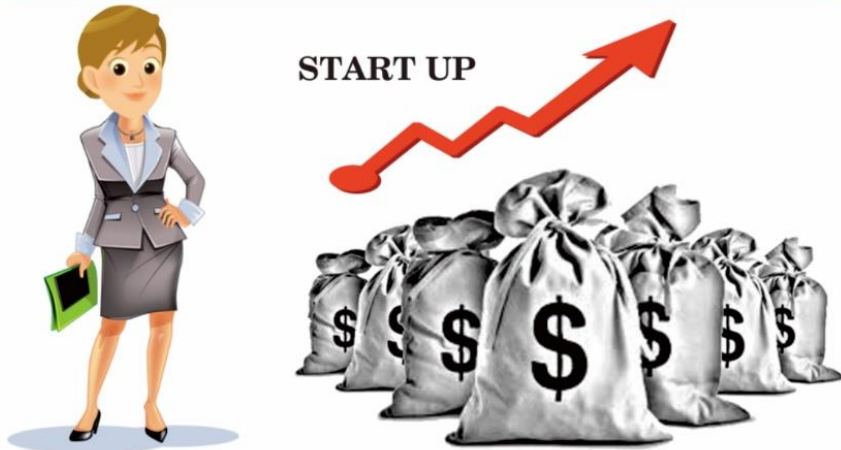
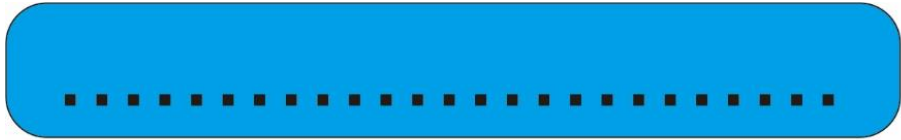














BAGIAN 2

SELUK BELUK PEKERJAAN

A. TUJUAN

1. Peserta dapat menyebutkan satu jenis pekerjaan yang ia ketahui.
2. Peserta dapat menyebutkan gambaran detail mengenai pekerjaan tersebut, meliputi penampilan dari orang dengan pekerjaan tersebut, aktivitas sehari-hari, tempat bekerja, orang-orang yang terkait dengan pekerjaan tersebut, alat bantu yang dibutuhkan, tingkat pendidikan, kemampuan yang harus dimiliki, dan hal-hal yang menyenangkan dari pekerjaan tersebut.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, modul

E. KEGIATAN

1. Trainer memperlihatkan dua gambar mengenai jenis pekerjaan tertentu dan memberikan gambaran detil mengenai pekerjaan tersebut.
3. Trainer meminta peserta melakukan hal yang sama, yaitu menyebutkan satu jenis pekerjaan yang ia ketahui, dan berbeda dengan jenis pekerjaan yang sebelumnya telah dijelaskan oleh trainer. Trainer kemudian meminta pesertan menuliskan gambaran detil mengenai pekerjaan tersebut pada Lembar Kerja 2.
2. Trainer mempersilakan peserta mempresentasikan hasil kerjanya.



LEMBAR KERJA 2
SELUK BELUK PEKERJAAN

1. Tuliskan satu jenis pekerjaan yang kamu ketahui!

.....

2. Bagaimana penampilan orang dengan pekerjaan tersebut ketika bekerja, misalnya baju apa yang ia pakai dan sebagainya?

.....
.....
.....

3. Pada hari dan jam berapa sajakah ia bekerja?

.....
.....
.....

4. Apa saja aktivitas yang dilakukannya ketika bekerja?

.....
.....
.....

5. Di mana tempat bekerjanya? Bagaimana situasinya?

.....
.....
.....
.....



6. Di tempat bekerja, ia bertemu dengan siapa saja?

.....
.....
.....

7. Alat-alat apa saja yang digunakan orang yang tersebut dalam melakukan pekerjaannya?

.....
.....
.....

8. Ia harus bersekolah sampai tingkat apa?

.....
.....
.....

9. Kemampuan apa saja yang dibutuhkan oleh orangnya?

.....
.....
.....

10. Apa saja yang menyenangkan dari pekerjaan tersebut? Dan apa saja yang tidak menyenangkan?

.....
.....
.....
.....



BAGIAN 3

REPORTER CILIK: INVESTIGASI PEKERJAAN

A. TUJUAN

1. Peserta dapat melakukan wawancara kepada seseorang dengan profesi tertentu dari lingkungan keluarga atau lingkungan terdekat lainnya, untuk menggali informasi seputar pekerjaan yang ditekuni orang tersebut.
2. Peserta dapat mempresentasikan hasil wawancara kepada seseorang dengan profesi tertentu berupa deskripsi informasi seputar pekerjaan.

B. WAKTU

1. Wawancara sebagai tugas/pekerjaan rumah: 60 menit. Tugas ini diberikan pada pertemuan sebelumnya.
2. Presentasi dan diskusi di kelas: 45-60 menit.

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta untuk melakukan wawancara kepada seseorang dengan pekerjaan tertentu untuk mendapatkan informasi seputar pekerjaan yang ditekuninya, dan menuliskan hasil wawancara dalam Lembar Kerja 3.
2. Trainer meminta peserta untuk mempresentasikan hasil wawancaranya.



LEMBAR KERJA 3

REPORTER CILIK: INVESTIGASI PEKERJAAN

Wawancarailah seseorang yang memiliki pekerjaan yang kamu sukai dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut, kemudian tuliskan jawabannya pada titik-titik di bawah tiap pertanyaan!

1. Apa nama pekerjaan Anda?

.....

2. Di manakah Anda bekerja? Bagaimana situasi kerjanya?

.....

.....

3. Bagaimana jadwal kerja Anda?

.....

.....

4. Apa saja hal-hal yang menyenangkan dari pekerjaan Anda?

.....

.....

.....

5. Adakah hal-hal yang tidak menyenangkan dari pekerjaan Anda?

Jika ada, apa sajakah itu?

.....

.....

.....



6. Apa hal yang paling mudah dilakukan dalam pekerjaan Anda?

.....
.....
.....

7. Apa hal yang paling sulit dalam pekerjaan Anda?

.....
.....
.....

8. Apa saja alat-alat atau perlengkapan khusus untuk membantu Anda bekerja?

.....
.....
.....

9. Siapa saja yang Anda temui di tempat kerja?

.....
.....
.....

10. Pendidikan khusus apa yang Anda butuhkan untuk dapat memiliki pekerjaan ini?

.....
.....
.....



11. Apa mata pelajaran yang Anda sukai ketika sekolah?

.....

.....

.....

12. Mata pelajaran apa ketika Anda sekolah yang harus dikuasai karena dibutuhkan untuk mendukung pekerjaan Anda?

.....

.....

.....

13. Apa cita-cita Anda ketika kecil?

.....

.....

.....

14. Bagaimana Anda bisa memiliki pekerjaan seperti sekarang?

.....

.....

.....

.....

.....

15. Apa yang Anda lakukan di waktu luang?

.....

.....

.....

BAGIAN 4

ALAT BANTU DAN PERLENGKAPAN KERJA

A. TUJUAN

1. Peserta dapat mengidentifikasi alat bantu dan perlengkapan kerja, serta pekerjaan yang membutuhkan alat bantu dan perlengkapan kerja tersebut.
2. Peserta dapat menyebutkan beragam alat bantu atau perlengkapan yang diperlukan seseorang dalam bekerja.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta untuk mencocokkan alat bantu dan perlengkapan kerja dan jenis pekerjaan yang relevan.



2. Trainer meminta peserta untuk menyebutkan beragam alat bantu atau perlengkapan yang diperlukan seseorang dalam bekerja dan menuliskannya dalam Lembar Kerja 4.
3. Trainer meminta peserta untuk mempresentasikan hasil kerjanya.

LEMBAR KERJA 4

ALAT BANTU DAN PERLENGKAPAN KERJA

1. Gambarlah garis yang menghubungkan tiap nama pekerjaan dengan alat bantu dan perlengkapan kerja yang dibutuhkan seseorang untuk melaksanakan tugasnya!

Pekerjaan

1. Akuntan
2. Dokter
3. Koki
4. Hakim
5. Pemadam kebakaran
6. Perawat
7. Guru
8. Polisi
9. Penata rambut
10. Arsitek

Alat Bantu

- a. Spatula
- b. Kalkulator
- c. Palu
- d. Helm pengaman
- e. Stetoskop
- f. Papan tulis
- g. Termometer
- h. Pengering rambut
- i. Peluit
- j. Meja gambar

2. Alat bantu dan perlengkapan apa saja yang diperlukan orang dengan pekerjaan ini?

- a. Reporter

.....
.....



b. Penjahit

.....
.....

c. Pemain sepak bola

.....
.....

d. Nahkoda

.....
.....

e. Masinis

.....
.....

f. Tentara

.....
.....

g. Pilot

.....
.....

h. Pramugari

.....
.....



i. Penari balet

.....

.....

j. Musikus

.....

.....



BAGIAN 5

REPORTER CILIK: MY CAREER FAMILY TREE

A. TUJUAN

1. Peserta dapat melakukan mengidentifikasi jenis pekerjaan yang dimiliki anggota keluarga besarnya.
2. Peserta dapat menyebutkan jenis pekerjaan yang paling banyak dimiliki anggota keluarga besarnya.
3. Peserta dapat menjelaskan latar belakang pemilihan jenis pekerjaan anggota keluarga besarnya.

B. WAKTU

1. 60 menit untuk wawancara sebagai tugas/pekerjaan rumah.
Tugas wawancara diberikan pada pertemuan sebelumnya.
2. Presentasi dan diskusi di kelas: 45-60 menit.

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta untuk melakukan wawancara untuk

mengidentifikasi jenis pekerjaan yang dimiliki anggota keluarga besarnya dan menuliskannya dalam *career family tree* pada Lembar Kerja 5. Jika diperlukan, peserta dapat menggambar *career family tree* dalam kertas kosong sesuai kondisi riil-nya.

2. Trainer meminta peserta untuk menuliskan jenis pekerjaan yang paling banyak dimiliki oleh anggota keluarga besarnya dalam Lembar Kerja 5.
3. Trainer meminta peserta untuk menuliskan latar belakang pemilihan jenis pekerjaan anggota keluarga besarnya dalam Lembar Kerja 5.
4. Trainer meminta peserta untuk mempresentasikan hasil kerjanya.



LEMBAR KERJA 5

REPORTER CILIK: *MY CAREER FAMILY TREE*

Carilah informasi mengenai jenis-jenis pekerjaan yang ditekuni oleh kakek, nenek, paman, tante, dan saudara-saudara terdekatmu melalui wawancara kepada ayah dan ibumu. Kamu dapat pula melakukan wawancara langsung kepada kakek, nenek, paman, tante, dan saudara-saudara terdekatmu jika memungkinkan.

Akan sangat menyenangkan bagi kamu untuk mengetahui jenis-jenis pekerjaan yang ditekuni oleh anggota keluarga besarmu. Hal ini dapat membantumu dalam menetapkan cita-cita yang ingin kamu raih dimasa depan dan memberikan pengalaman bagimu bagaimana mencari tahu beragam informasi melalui kegiatan wawancara.

Isilah setiap kotak dalam *career family tree* yaitu gambar pohon dengan jenis pekerjaan tiap orang yang ada di dalamnya. Silakan menambahkan kotak jika diperlukan, atau menggambar *career family tree* baru di lembar kosong sesuai dengan kondisi keluargamu.



Carilah juga jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan di bawah ini melalui wawancara dengan ayah dan ibumu. Kamu dapat pula melakukan wawancara langsung kepada kakek, nenek, paman, tante, dan saudara-saudara terdekatmu jika memungkinkan.

1. Adakah jenis pekerjaan banyak dimiliki oleh anggota keluarga besarmu? Apakah itu?

.....

.....



2. Apa alasan mereka menekuni pekerjaan yang dimiliki sekarang?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apakah kamu ingin memiliki pekerjaan seperti mereka?

Pekerjaan apa yang ingin kamu miliki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Adakah diantara anggota keluargamu yang saat ini tidak bekerja? Siapa saja? Mengapa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BAGIAN 6

AKU, KELUARGAKU, DAN SEKOLAHKU

A. TUJUAN

1. Peserta dapat menceritakan gambaran mengenai keluarga dan sekolahnya.
2. Peserta dapat mengidentifikasi peran-peran orang lain di lingkungan keluarga dan sekolahnya.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta mengidentifikasi dan menuliskan hal-hal mengenai keluarga dan sekolahnya dalam Lembar Kerja 6.
2. Trainer meminta peserta mengidentifikasi peran-peran orang lain di lingkungan sekitar, dan menuliskannya di dalam Lembar Kerja 6.



3. Trainer meminta peserta menebak jenis pekerjaan berdasarkan gambar yang ditayangkan dan menuliskan jawabannya dalam Lembar Kerja 6.
4. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya.

LEMBAR KERJA 6
AKU, KELUARGAKU, DAN SEKOLAHKU

Setiap orang hidup dalam lingkungan yang berbeda-beda. Dapatkah kamu menyebutkan karakteristik keluarga dan lingkungan terdekatmu, dengan melengkapi paragraf-paragraf di bawah ini?

1. Aku dan Keluargaku

Saya adalah anak ke-.....dari.....bersaudara. Ayah saya bernama.....dan ibu saya bernama.....

Ayah saya bekerja sebagai.....

Sedangkan ibu saya.....

Aktivitas yang sering dilakukan bersama oleh keluarga kami di waktu luang adalah.....

Tuliskan hal-hal menarik lainnya tentang keluargamu!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BAGIAN 7

AKU DAN CITA-CITAKU

A. TUJUAN

1. Peserta dapat mengidentifikasi aktivitas yang disukai dan tidak disukainya.
2. Peserta dapat mengidentifikasi aktivitas yang dapat dilakukannya dengan baik dan kurang dapat dilakukannya dengan baik.
3. Peserta dapat mengidentifikasi sifat dan kebiasaannya.
4. Peserta dapat mengidentifikasi beberapa jenis pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja



E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta menuliskan aktivitas-aktivitas yang disukai dan tidak disukai, serta aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan dengan baik dan kurang dapat dilakukan dengan baik dalam Lembar Kerja 7.
2. Trainer meminta peserta mengidentifikasi sifat dan kebiasaannya sehari-hari, dan menuliskannya di dalam Lembar Kerja 7.
3. Trainer meminta peserta mengidentifikasi beberapa pekerjaan yang cocok baginya, dan menuliskannya di dalam Lembar Kerja 7.
4. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya.

LEMBAR KERJA 7
AKU DAN CITA-CITAKU

1. Aktivitas yang menyenangkan bagi saya di rumah:

.....

2. Aktivitas yang kurang menyenangkan bagi saya di rumah:

.....

3. Aktivitas yang menarik bagi saya di sekolah:

.....

4. Aktivitas yang kurang menarik bagi saya di sekolah:

.....

5. Mata pelajaran yang saya sukai:

.....

6. Mata pelajaran yang dapat saya sukai dengan baik:

.....

7. Mata pelajaran yang tidak saya sukai:

.....

8. Mata pelajaran yang sulit bagi saya:

.....

9. Sifat-sifat baik yang saya miliki:

.....

10. Sifat-sifat kurang baik yang perlu saya hilangkan:

.....



Lingkari salah satu jawaban (ya atau tidak), sesuai dengan yang paling menggambarkan dirimu!

11. Saya suka memecahkan masalah ya tidak

12. Saya suka menjadi pemimpin ya tidak

13. Saya adalah orang yang teratur ya tidak

14. Saya memiliki banyak teman ya tidak

15. Pekerjaan yang cocok untuk saya adalah:

a.

b.

c.

BAGIAN 8

KEBIASAAN-KEBIASAANKU

A. TUJUAN

1. Peserta dapat menyebutkan kebiasaan-kebiasaannya di sekolah dan di rumah.
2. Peserta dapat mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan yang perlu diperbaiki.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaannya di sekolah dan di rumah, dan menuliskannya di dalam Lembar Kerja 8.

2. Trainer meminta peserta mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan yang perlu diperbaiki, dan menuliskannya di dalam Lembar Kerja 8.
3. Trainer meminta peserta mempresentasikan hasil kerjanya.

LEMBAR KERJA 8

KEBIASAAN-KEBIASAANKU

Kebiasaan yang baik penting kamu miliki jika kelak kamu bekerja. Cermati kebiasaan-kebiasaanmu saat ini di sekolah dan di rumah, lalu tetapkan kebiasaan apa saja yang perlu dipertahankan dan kebiasaan apa saja yang perlu diperbaiki. Lingkari salah satu pilihan jawaban dari 0 - 5 di bawah ini sesuai dengan kondisimu.

KEBIASAAN DI SEKOLAH	Tidak Pernah					Selalu
1. Datang di sekolah tepat waktu	0	1	2	3	4	5
2. Melaksanakan perintah guru	0	1	2	3	4	5
3. Mengerjakan PR	0	1	2	3	4	5
4. Mengikuti aturan sekolah	0	1	2	3	4	5
5. Berusaha meningkatkan prestasi belajar	0	1	2	3	4	5

5

KEBIASAAN DI RUMAH	Tidak Pernah					Selalu
1. Bangun tidur tepat waktu	0	1	2	3	4	5
2. Mendengarkan perintah orang tua	0	1	2	3	4	5
3. Menjaga kebersihan kamar	0	1	2	3	4	5
4. Rukun dengan anggota keluarga	0	1	2	3	4	5
5. Membantu tanpa diminta	0	1	2	3	4	5



6. KEBIASAAN YANG PALING PERLU DIPERTAHANKAN

- a.
- b.
- c.

7. KEBIASAAN YANG PALING PERLU DIPERBAIKI

- a.
- b.
- c.



BAGIAN 9

LINGKUNGAN YANG KUSUKA

A. TUJUAN

1. Peserta dapat mengidentifikasi karakteristik lingkungan yang disukainya.
2. Peserta dapat mengidentifikasi jenis pekerjaan yang cocok baginya sesuai dengan lingkungan yang disukainya.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta untuk mengidentifikasi karakteristik lingkungan yang disukai dan menuliskannya di Lembar Kerja 9.
2. Trainer meminta peserta untuk mengidentifikasi jenis pekerjaan yang cocok baginya sesuai dengan lingkungan yang disukai, dan menuliskannya di Lembar Kerja 9.

3. Trainer mempersilakan peserta mempresentasikan hasil kerjanya.

LEMBAR KERJA 9
LINGKUNGAN YANG KUSUKA

Pikirkan tentang lingkungan yang kamu sukai. Pada setiap baris, lingkari salah satu yang paling kamu sukai.

A

B

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Di dalam ruangan | 1. Di luar ruangan |
| 2. Bekerja dengan banyak orang | 2. Bekerja dengan data |
| 3. Banyak bepergian | 3. Di dalam ruangan |
| 4. Bekerja dengan tenaga | 4. Bekerja dengan pikiran |
| 5. Bekerja dalam tim | 5. Bekerja sendiri |
| 6. Bekerja di tempat ramai | 6. Bekerja di tempat tenang |
| 7. Jadwal sama setiap hari | 7. Jadwal berubah-ubah |
| 8. Bekerja dengan manusia | 8. Bekerja dengan mesin |
| 9. Menciptakan sesuatu | 9. Menjual sesuatu |
| 10. Tidak ada persaingan | 10. Banyak persaingan |

PEKERJAAN YANG SESUAI DENGAN LINGKUNGAN YANG SAYA SUKAI:

- a.
- b.
- c.



BAGIAN 10

AKU DAN MASA DEPANKU

A. TUJUAN

1. Peserta dapat memiliki gambaran mengenai masa depannya kelak (15 tahun kedepan).
2. Peserta dapat mengidentifikasi hal-hal yang harus dilakukan pada saat ini agar masa depannya terwujud.

B. WAKTU

45-60 menit

C. METODE

Ceramah, mengisi lembar kerja, presentasi, diskusi

D. ALAT BANTU

Mikrofon, LCD proyektor, laptop/komputer, lembar kerja

E. KEGIATAN

1. Trainer meminta peserta untuk mengimajinasikan masa depannya kelak (15 tahun kedepan) dan menuliskannya di Lembar Kerja 10.



2. Trainer meminta peserta untuk mengidentifikasi hal-hal yang harus dilakukan pada saat ini agar masa depannya terwujud, dan menuliskannya di Lembar Kerja 10.
3. Trainer mempersilakan peserta mempresentasikan hasil kerjanya.



LEMBAR KERJA 10
AKU DAN MASA DEPANKU

1. Pikirkan tentang dirimu dimasa depan, kira-kira 15 tahun lagi. Kamu akan menjadi apa? Kamu memiliki tanggung jawab apa saja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apa saja yang harus kamu lakukan saat ini agar masa depanmu terwujud?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DAFTAR PUSTAKA

- Beale, A. (2000). Elementary school career awareness: A visit to hospital. *Journal of Career Development*, 27, 65-72. doi:10.1177/089484530002700105
- Hartung, P. J, Porfeli, E. J., & Vondracek, F. W. (2008). Career adaptability in childhood. *The Career Development Quarterly*, 57, 63-64.
- Hartung, P. J. (2015). Life design in childhood: Antecedents and advancement. In L. Nota & J. Rossier. (Eds.), *Handbook of life design. From practice to theory and from theory to practice* (pp. 89-102). Göttingen: Hogrefe.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, and Associates (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

