

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun “**Modul Bimbingan dan Konseling untuk Mengurangi *Social Anxiety* Narapidana Remaja**”. Shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW karena perjuangan beliau kita dapat merasakan nikmat dan indahnya Islam.

Modul ini merupakan salah satu media yang dapat digunakan oleh Narapidana Remaja untuk mengurangi social anxiety. Dalam pengembangan modul ini penulis menggunakan berbagai referensi terkait dengan social anxiety. Modul ini adalah hasil tesis S2 Bimbingan dan konseling yang merupakan sub penelitian hibah pasca UNP dibawah naungan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) UNP. Kehadiran modul ini, diharapkan dapat membantu Narapidana Remaja dapat mengurangi *social anxiety* baik digunakan secara mandiri/kelompok atau dengan bantuan pembina lapas/konselor.

Segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam penyusunan modul ini terkhusus kepada dosen pembimbing (Dr. Alizamar, M.Pd., Kons dan Dr. Afdal, M.Pd., Kons), kedua orangtua (Bujang S.Pd dan Titin Sumarnis S.Pd SD) yang telah memberikan dukungan secara moril maupun materil. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya.

Padang, Februari 2018

Miftahul Fikri

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	3
C. Sasaran.....	4
D. Penggunaan Modul.....	4
E. Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial.....	5
BERPIKIR POSITIF.....	10
A. Pentingnya memahami diri	12
B. Berpikir positif	14
C. Manfaat berpikir positif	15
D. Cara berpikir positif	18
RASA KHAWATIR BERLEBIHAN PADA DIRI	26
A. Khawatir yang berlebihan	28
B. Apa penyebab Khawatir ?	28
C. Cara menghilangkan khawatir yang berlebihan	29
MENJALIN HUBUNGAN DENGAN MASYARAKAT	37
A. Pentingnya menjalin hubungan dengan masyarakat	39
B. Berbagai cara menjalin hubungan dengan masyarakat	39

BERGAUL DENGAN MASYARAKAT	47
A. Pentingnya bergaul dengan masyarakat	49
B. Penyebab tidak bisa bergaul dengan masyarakat.....	50
C. Cara bergaul dengan masyarakat	51
TATA KRAMA DENGAN MASYARAKAT.....	58
A. Apa itu tata krama ?.....	59
B. Manfaat memiliki tata krama	63
C. Pentingnya tata krama dalam bergaul	63
MERENCANAKAN MASA DEPAN	69
A. Apa saja yang dapat dilakukan untuk merencanakan masa depan?.....	70
PENUTUP	76
DAFTAR RUJUKAN	80
DAFTAR RUJUKAN GAMBAR.....	82

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan secara fisik dan perkembangan secara psikologis. Sebagai akibat dari perubahan dan perkembangan yang mereka alami tersebut, tidak jarang para remaja terjerumus ke arah perilaku negatif, di mana mereka melakukan tindakan yang seharusnya tidak mereka perbuat, atau melakukan perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja dapat berakibat sebagai bentuk pelanggaran hukum sehingga masuk penjara.

Remaja yang masuk penjara dibina pada Lembaga Permasyarakatan Khusus Anak selanjutnya di singkat dengan LPKA. Berbagai permasalahan banyak terjadi di Lembaga permasyarakatan Khusus Anak (LPKA) baik berkenaan dengan diri sendiri maupun berhubungan dengan orang lain. Mulai dari bidang pribadi, karir, sosial dan belajar. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh Narapidana Remaja dalam bidang sosial adalah kecemasan sosial. Kecemasan Sosial (*Social anxiety*) adalah perasaan takut dan khawatir berlebihan narapidana remaja yang mengarah kepada perilaku penghindaran dalam situasi interaksi sosial, berfokus pada penarikan diri, dan menghindari melakukan kegiatan yang berhubungan dengan orang lain.

Tidak jarang narapidana mengalami kecemasan, gangguan perasaan bahkan gejala depresi yang membuat

narapidana merasa takut kembali ke lingkungan sosialnya setelah selesai masa tahanan. Fenomena dibuktikan dengan hasil studi awal permasalahan umum yang terjadi pada Narapidana Remaja menunjukkan bahwa 51,52 % mengalami bidang sosial dengan kategori tinggi, 36,36% terlihat mengalami masalah bidang sosial pada kategori cukup. Secara keseluruhan Narapidana Remaja mengalami masalah pada bidang sosial pada kategori tinggi.

Pembina lapas sudah melakukan pembinaan secara menyeluruh terhadap permasalahan yang dihadapi oleh Narapidana Remaja namun tidak bisa terentaskan secara maksimal diantaranya mengenai kecemasan sosial. Berdasarkan hasil data dan kenyataan yang terjadi, diperlukan suatu strategi khusus yang mampu digunakan dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapi Narapidana Remaja, khususnya untuk mengurangi kecemasan sosial setelah bebas dari menjalani masa tahanan. Salah satu strategi yang dimaksud adalah melalui modul. Modul bimbingan dan konseling ini merupakan salah satu media yang ditujukan khususnya bagi Narapidana Remaja untuk mengurangi kecemasan sosial. Modul ini dirancang untuk membantu Narapidana Remaja dalam mengurangi kecemasan sosial yang dialami dan mendapatkan pengetahuan, wawasan, keterampilan agar mampu menjalani kehidupan efektif setelah bebas dari menjalani masa tahanan. Di samping itu, setelah mempelajari materi modul ini, narapidana remaja diharapkan belajar untuk berinteraksi dengan masyarakat setelah bebas dari menjalani masa tahanan.

Uraian materi modul disusun sistematis dan dibagi menjadi beberapa bagian agar mudah dipahami. Setiap materi saling terkait dan memiliki pembahasan guna mengurangi *social anxiety* Narapidana Remaja. Adapun materi yang dibahas meliputi **berpikir positif, rasa khawatir berlebihan pada diri, menjalin hubungan dengan masyarakat, bergaul dengan masyarakat, tata krama dengan masyarakat dan merencanakan masa depan.**

Memanfaatkan modul ini dapat memberikan kemudahan bagi Narapidana Remaja agar tidak selalu bergantung pada pembina lapas dalam hal mengurangi kecemasan sosial. Melalui modul ini diharapkan Narapidana Remaja juga bisa berbagi pengalaman dan mengevaluasi diri tentang apa penyebab-penyebab berperilaku kecemasan sosial dan bagaimana cara mengatasinya.

B. Tujuan Modul

1. Tujuan Umum

- Narapidana Remaja
Modul ini bertujuan mengurangi kecemasan sosial narapidana setelah bebas dari menjalani masa tahanan.
- Pembina Lapas / Konselor
Modul ini dapat membantu pembina lapas dalam menangani masalah Narapidana remaja mengenai kecemasan sosial

2. Tujuan Khusus

- Narapidana Remaja
Mengurangi kecemasan sosial narapidana setelah bebas, agar Narapidana Remaja menjadi pribadi yang menyenangkan, dan mampu berinteraksi dengan kondisi lingkungan baru sehingga dapat menjalani kehidupan dengan masyarakat setelah bebas nanti.
- Pembina lapas / konselor
Memudahkan pembina lapas/konselor untuk membantu narapidana remaja mengurangi kecemasan sosial.

C. Sasaran

Modul ini dirancang untuk Narapidana Remaja yang mengalami kecemasan sosial.

D. Penggunaan Modul

Dalam menggunakan modul ini, Narapidana Remaja perlu memperhatikan beberapa hal berikut.

1. Modul ini dapat dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan narapidana remaja yang memiliki kecemasan sosial dengan kriteria dilihat dari aspek *cognitive* (Berpikir) dengan gejala berpikir apapun yang dilakukan akan disalahkan oleh masyarakat dan *behavior* (*perilaku*) dengan gejala dilihat dari menarik diri dari lingkungan sekitar karena malu.

2. Bacalah dengan cermat modul ini. Setiap bagian modul ini merupakan materi yang diperlukan untuk dapat mengurangi kecemasan sosial.
3. Apabila mengalami kesulitan dalam proses memahami materi, anda bisa mendiskusikannya dengan teman atau mengkonsultasikan dengan pembina lapas/konselor.
5. Setiap lembar aktivitas dan evaluasi yang terdapat pada setiap bagian akhir materi bahasan harus dikerjakan dengan jujur serta bertanggung jawab baik secara individu maupun kelompok.
6. Jika sudah menguasai secara tuntas semua materi dalam modul ini, anda diharapkan dapat menerapkan isi dari modul ini setelah bebas nanti seperti dapat bergaul dengan masyarakat dan berkurangnya kecemasan sosial.

E. Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial

Narapidana Remaja menjalani pembinaan di LPKA, pembinaan yang dilakukan adalah proses pendewasaan diri bagi remaja yang sedang menjalani masa hukuman. Di dalam masa hukuman tersebut berbagai permasalahan dialami oleh narapidana remaja baik dalam bidang pribadi seperti tidak tahu mau menjadi apa, pada bidang karir seperti masalah merencanakan karier setelah bebas, bidang belajar seperti apakah akan melanjutkan sekolah lagi atau tidak, begitupun pada bidang sosial yaitu merasa cemas berlebihan ketika berhubungan dengan orang lain.

Materi pada modul ini khusus disusun untuk membantu narapidana remaja untuk mengurangi kecemasan sosial

dengan mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi mengenai kecemasan sosial. Identifikasi permasalahan narapidana remaja mengenai kecemasan sosial dapat dilakukan dengan mengisi format 1 pada lembar terpisah:

FORMAT 1

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
1.	Saya berpikir apapun yang akan saya lakukan dapat merugikan diri saya sendiri					
2.	Saya merasa terancam ketika bertemu orang baru bila keluar nanti.					
3.	Saya merasa takut untuk sekolah lagi setelah bebas					
4.	Saya merasa tidak layak untuk hidup dengan keluarga karena kesalahan yang telah dilakukan					
Jika anda mengalami masalah no 1- 4 maka anda dapat mempelajari materi di Bagian 2. Rasa khawatir berlebihan pada diri.						

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
5.	Saya takut masyarakat tidak akan menerima keterampilan yang dimiliki saat ini					
6.	Saya khawatir tidak bisa meningkatkan keterampilan setelah bebas					
7.	Saya merasa tidak mampu melaksanakan keterampilan yang diperoleh dari pembinaan untuk masyarakat setelah bebas					

Jika anda mengalami masalah 5-7 maka anda dapat mempelajari materi di Bagian 5. Tata Krama dengan masyarakat

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
8.	Saya berburuk sangka kepada orang yang baru dikenal					
9.	Saya khawatir masyarakat tidak mau memberikan pekerjaan kepada saya setelah bebas					
10.	Saya terlalu memikirkan besarnya kesalahan yang telah saya lakukan kepada keluarga.					
11.	Saya merasa di bicarakan atau dipergunjingkan oleh orang lain					

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
12.	Saya merasa masyarakat terganggu oleh perbuatan/kejahatan yang telah dilakukan					
<p>Jika anda mengalami masalah no 8-12 maka anda dapat mempelajari materi di Bagian 1. Berpikir positif</p>						

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
13.	Saya terlalu takut ketika akan bertemu dengan orang lain di luar lapas karena perbuatan yang telah dilakukan.					
14.	Saya cenderung menghindari untuk bertemu dengan orang lain.					
<p>Jika anda mengalami masalah no 13-14 maka anda dapat mempelajari materi di Bagian 3. Menjalin hubungan dengan masyarakat</p>						

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
15.	Saya merasa diperlakukan tidak adil oleh masyarakat.					
16.	Saya akan menarik diri dari masyarakat sekitar					

NO	ITEM PERMASALAHAN	PILIHAN RESPON				
		SANGAT SESUAI	SESUAI	CUKUP SESUAI	TIDAK SESUAI	SANGAT TIDAK SESUAI
	karena malu atas kesalahan yang telah saya buat .					
17.	Untuk menghilangkan rasa malu saya tidak mau lagi tinggal di kampung setelah bebas.					
18	Saya akan memisahkan diri dari masyarakat setelah bebas agar saya bisa leluasa dalam bergaul.					
Jika anda mengalami masalah no 15-18 maka anda dapat mempelajari materi di Bagian 4. Bergaul dengan masyarakat						
Jika anda mengalami masalah dari 1-18 anda dapat mempelajari semua materi yang ada di dalam modul ini						

BAGIAN 1

BERPIKIR POSITIF



Gambar. 3

🏆 Tujuan

Setelah mempelajari materi tentang berpikir positif, Narapidana Remaja diharapkan dapat mengetahui dan memahami berbagai manfaat berpikir positif. Narapidana Remaja juga diharapkan bisa menghilangkan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.

🏆 Indikator Keberhasilan

Anda diharapkan mampu:

1. Mengenal diri
2. Memahami pentingnya berpikir positif
3. Merasakan manfaat berpikir positif.
4. Menerapkan cara / Langkah-langkah berpikir positif dalam berhubungan dengan masyarakat.

🏆 Waktu

Waktu yang dapat Anda gunakan untuk memahami materi ini yaitu 2x40 menit

Materi

Sebelum mempelajari materi berpikir positif anda diharapkan dapat memahami diri anda terlebih dahulu.



Seberapa paham anda dengan diri anda sekarang ini ? Siapa saya ?. Apa yang terjadi pada saya sekarang ini ? Beberapa pertanyaan di atas mungkin terpikir oleh anda, berkenaan dengan pemahaman tentang diri. Berikut dibahas hal-hal yang membantu anda untuk memahami diri anda.

A. *Pentingnya memahami diri*

Ketika anda mengenali diri berarti anda memahami diri sendiri. Mengenali diri sendiri adalah permulaan dari semua kesuksesan hidup baik itu di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat.



Bagaimana anda akan memahami orang lain ketika anda tidak memahami diri anda sendiri ? Artinya untuk memahami orang lain anda harus memahami diri anda terlebih dahulu. contohnya saja ketika anda paham dengan keadaan diri anda, ingin dihargai oleh orang lain maka anda harus tahu bahwa orang lain juga ingin dihargai.

Dengan memahami diri anda tahu kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Contoh sederhana, anda perlu untuk meminta bantuan kepada orang lain ketika ingin menggunting rambut walaupun anda bisa untuk menggunting rambut, namun ini perlu dilakukan dengan orang lain karena tidak bisa dengan mudah anda lakukan ketika sendirian.

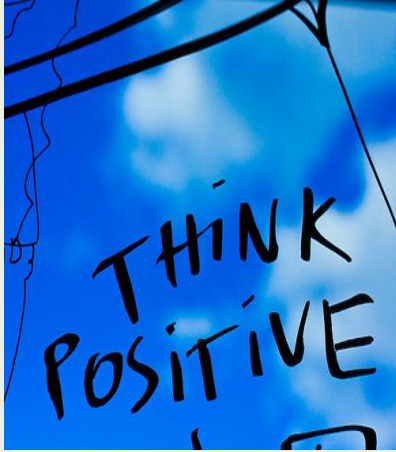
Selanjutnya dengan anda memahami diri, anda akan tahu potensi yang ada dalam diri anda. Contoh: walaupun sekarang ini anda sedang menjalani pembinaan, jika anda mempunyai potensi memperbaiki motor yang rusak, anda hobi dalam hal demikian, dengan tahu potensi demikian, anda dapat merealisasikannya dengan mengasah kemampuan anda setelah bebas nanti dengan membuka bengkel atau belajar untuk lebih mahir lagi memperbaiki motor.

Sekarang coba anda sebutkan apa kelebihan dan kelemahan diri anda !

KELEBIHAN DIRI ANDA	KEKURANGAN DIRI ANDA

Jadi penting untuk memahami diri anda sendiri, dengan memahami diri anda sendiri pikiran positif akan muncul pada diri, lebih lanjut akan di bahas dibawah ini.

B. *Berpikir positif*



Gambar 4
Berpikir Positif

Bagaimana Anda menghadapi permasalahan yang sedang Anda alami sekarang?. Adakah Anda berpikir apa yang akan anda lakukan setelah bebas nanti? Apa tanggapan masyarakat setelah saya bebas nanti?

Beberapa pertanyaan di atas mungkin terpikir oleh anda, berkenaan dengan yang mengharuskan anda dapat berpikir positif.

Berpikir positif merupakan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Jadi berpikir positif juga merupakan sikap yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

Tidak semua orang menerima atau mempercayai pola berpikir positif. Beberapa orang menganggap berpikir positif hanyalah omong kosong, dan sebagian menertawakan orang-orang yang mempercayai dan menerima pola berpikir positif. Diantara orang-orang yang menerima pola berpikir positif, tidak banyak yang mengetahui cara untuk menggunakan cara

berpikir ini untuk memperoleh hasil yang efektif.

Kita sering mendengar orang berkata: “**Berpikirlah positif!**”, yang ditujukan bagi orang-orang yang merasa kecewa dan khawatir. Banyak orang tidak menganggap serius kata-kata tersebut, karena mereka tidak mengetahui arti sebenarnya dari kata-kata tersebut, atau menganggapnya tidak berguna dan efektif.

C. Manfaat berpikir positif

Banyak sekali manfaat dengan berpikir positif, beberapa manfaat yang dapat dirasakan adalah :

- Menjadikan kita orang yang senantiasa bersyukur terhadap apa yang diterima, sehingga dalam menghadapi situasi/keadaan yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara sabar dan senantiasa mengambil hikmah dari apa yang didapatkan sehingga dapat berpikir lebih tenang.
- Bahagia dengan dirinya/dapat menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya.
- Punya kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya.
- Bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain.
- Bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

Selain itu Kebiasaan berpikir positif merupakan sikap dan tindakan yang juga mendatangkan manfaat besar bagi diri individu, manfaat lain berpikir positif bagi kesehatan yaitu : *health, feeling of success, optimism, positive emotions, positive response to failures, self-confidence, positive self image, every*

cloud has a silver lining, creative, persistency, positive relationships (All About Living with Life, 2009). Berikut dijelaskan lebih lanjut manfaat berpikir positif:

1. *Health (kesehatan)*

Seringkali keluhan atau rasa sakit seseorang, secara organis tidak dapat diidentifikasi oleh dokter. Dan ternyata keluhan dan rasa sakit tersebut tidak dirasakan lagi setelah orang yang bersangkutan mengganti isi pikirannya yang negatif dengan yang positif.

2. *Feeling of success (perasaan sukses)*

Orang yang berpikir positif pada saat dirinya menghadapi suatu tugas merasa yakin bahwa dirinya akan berhasil dalam melakukan tugas tersebut. Perasaan bahwa dirinya berhasil selanjutnya menjadi motivasi di dalam dirinya.

3. *Optimism (optimis)*

Bersikap positif terhadap suatu tugas yang harus dilakukan merupakan awal berkembangnya sikap optimis. Optimis/ yakin akan berhasil merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang.

4. *Positive emotions (emosi positif)*

Perasaan seseorang dipengaruhi oleh pikirannya. Jika ruang pikiran bersisi hal-hal yang positif, maka perasaan yang dialami juga merupakan perasaan positif.

5. *Positive response to failures (merespon positif dari adanya kegagalan)*

Kebiasaan berpikir positif dapat membuat seseorang tegar dalam menghadapi kegagalan. Dengan adanya pikiran yang positif seseorang akan mampu mengembangkan pandangan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya dan bahwa masih ada kesempatan untuk meraih keberhasilan.

6. *Self-confidence (Kepercayaan diri)*

Kebiasaan berpikir positif juga berperan penting dalam pengembangan kepribadian yaitu rasa percaya diri. Berpikir positif tentang dirinya berarti melatih dirinya untuk memiliki rasa percaya diri.

7. *Positive self image (citra diri positif)*

Aspek kepribadian lainnya yang juga dipengaruhi oleh pola pikir seseorang adalah citra diri (self image). Jika seseorang ruang pikirannya diisi oleh hal-hal yang positif maka dirinya akan memiliki gambaran diri yang positif pula.

8. *Every cloud has a silver lining (Badai pasti berlalu)*

Bahwa setiap kejadian, seburuk apapun kejadian tersebut pasti ada hikmahnya. Demikian sikap atau anggapan orang yang terbiasa berpikir positif. Sikap atau anggapan demikian diperlukan agar mereka yang menghadapi masalah bisa terhindar dari stres dan depresi.

9. *Creative (kreatif)*

Daya kreatif seseorang berhubungan erat dengan isi pikirannya. Bahwa isi pikiran yang positif dapat memunculkan ide-ide yang brilian.

10. *Persistency (kegigihan)*

Kebiasaan berpikir positif berpengaruh pada kesuksesan. Orang yang terbiasa berpikir positif akan selalu tekun dan tegar dalam menghadapi tugas-tugas dengan berbagai permasalahan yang ada.

11. *Positive relationships (hubungan positif)*

Dalam menghadapi orang lain dan situasi sosial, pikiran positif sangat diperlukan. Dengan adanya pikiran yang positif maka akan terjadi hubungan sosial yang positif pula.

D. *Cara berpikir positif*

Pikiran positif dengan tindakan sebenarnya tidak bisa dipisahkan. Hanya berpikir positiflah yang akan bertindak dengan benar. Sebaliknya, orang yang bertindak dengan benar, berarti dia sudah pasti berpikir positif. Berpikir positif dan bertindak tidak bisa dipisahkan. Saat seseorang mengaku sudah berpikir positif tetapi belum bertindak, sebenarnya dia belum berpikir positif. Sebaliknya, saat ada orang yang sudah bertindak dengan baik dan mengatakan tidak perlu berpikir positif, sebenarnya dia sudah berpikir positif, hanya saja dia tidak tahu apa itu berpikir positif.

Disini akan dilihat bagaimana cara berpikir positif dengan mengganti perkataan negatif tentang diri menjadi perkataan-perkataan positif. Contohnya sebagai berikut.

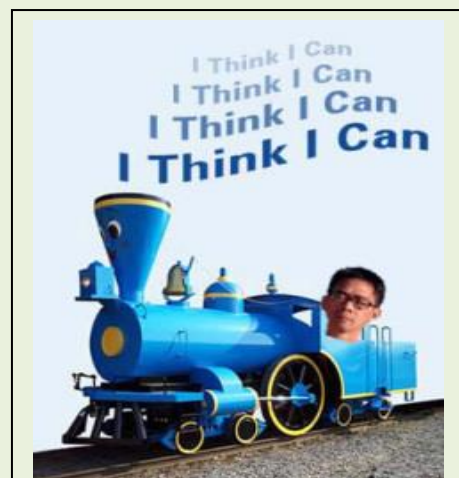
- 👉 Saya selalu melakukan kesalahan dan kejahatan yang sudah tidak bisa dimaafkan.
- 👉 Saya tidak akan diterima hidup dengan keluarga dan masyarakat setelah bebas.

(Ganti dengan)

- 👍 Saya belajar dari kesalahan dan saya tidak akan mengulangi kejahatan itu lagi .
- 👍 Saya yakin masyarakat akan menerima saya karena sudah berubah dan sudah menerima hukuman yang setimpal.

Anda perlu bisa berbicara pada diri sendiri tentang berbagai hal positif tentang diri sendiri, agar timbul keyakinan positif pada diri. Adapun contoh keyakinan positif yang dapat Anda kembangkan dalam diri yaitu:

1. Saya yakin kemampuan yang saya peroleh dari lapas sekarang ini bisa saya gunakan setelah bebas nanti.
2. Saya yakin masyarakat akan menerima saya kembali karena saya sudah menerima hukuman.
3. Saya sudah berubah dan tidak



Gambar. 5
Saya berpikir saya bisa

akan mengulangi kejahatan yang sama.

4. Saya sudah bisa menerima kondisi saya sekarang ini.
5. Saya bersyukur masih hidup sampai sekarang ini setelah apa yang telah saya lakukan.

Berbagai keyakinan seperti ini membantu peningkatan penghargaan terhadap diri Anda sendiri. Anda harus benar-benar berusaha memiliki keyakinan positif terhadap diri sendiri. Misalnya, ada pembina lapas meminta Anda piket masak atau menjaga kandang, maka Anda harus memunculkan perkataan pada diri sendiri "**Saya pasti bisa menjaga kepercayaan yang diberikan pembina lapas**". Jika perkataan itu ada dalam pikiran, pasti Anda yakin bisa melakukan yang terbaik untuk diri sendiri dan orang lain.

Berlatihlah memiliki berbagai pikiran positif, karena perkataan positif yang muncul dalam pikiran akan mempengaruhi gambaran diri Anda. Melalui berbagai pikiran yang positif tentunya mempengaruhi cara Anda berperilaku dalam kehidupan dengan masyarakat setelah bebas nanti.

🏆 Rangkuman

Mengenal diri berarti anda memahami diri anda, pikiran positif akan muncul dalam diri ketika memahami diri. Pentingnya berpikir positif adalah berpikir yang baik terhadap berbagai situasi dan dapat menghadirkan perasaan senang, bahagia, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Jadi berpikir positif juga merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

Langkah-langkah mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif yaitu dengan mengubah keyakinan negatif menjadi keyakinan positif, dengan memiliki keyakinan diri untuk bisa menghadapi berbagai situasi di masyarakat setelah bebas nanti.

Tugas 1

Berpikir Positif

Anda diminta untuk menjawab pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi diri sendiri.

Contoh:

1. Tulislah hal-hal apa saja yang membuat Anda cemas?

Anda akan menulis "Saya merasa malu dengan perbuatan yang telah saya lakukan karena membuat orangtua saya kecewa".

2. Tulislah apa saja yang Anda alami ketika Anda berada dalam perasaan cemas?

Anda akan menulis "Saya berpikir masyarakat tidak akan menerima saya kembali lagi karena kejahatan yang sudah saya lakukan".

3. Buatlah kalimat positif untuk mengubah rasa malu pada jawaban nomor 1!

Anda akan menulis "Saya yakin bisa diterima oleh keluarga dan masyarakat kembali karena saya sudah mendapatkan hukuman dan saya sudah berubah".

1. Tulislah hal-hal apa saja yang membuat Anda takut, khawatir, dan cemas!

A.
B.
C.
D.

2. Tulislah apa saja yang Anda alami ketika Anda berada dalam perasaan takut, khawatir, dan malu !

A.
B.
C.
D.

3. Buatlah kalimat positif untuk mengubah rasa takut, khawatir, dan malu pada jawaban nomor 1!

A.
B.
C.
D.

Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini **dalam kolom** yang telah disediakan.

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap materi tentang berpikir positif?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan anda setelah mempelajari materi tentang berpikir positif?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang perlu anda ubah/kembangkan dalam diri anda untuk memiliki pikiran positif sehingga menghilangkan pikiran negatif dalam diri anda?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Apa yang akan Anda lakukan untuk menerapkan pikiran positif dalam kegiatan sehari-hari menjelang bebas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Bagaimana komitmen/tanggung jawab anda dengan jawaban yang telah dibuat sebelumnya?

.....

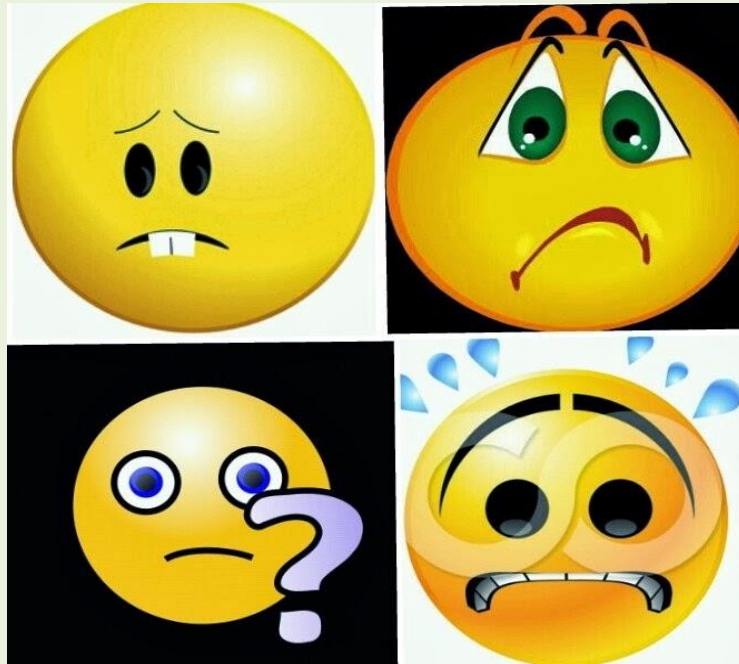
.....

.....

.....

BAGIAN 2

RASA KHAWATIR BERLEBIHAN PADA DIRI



Gambar 6

🏆 Tujuan

Setelah mempelajari materi tentang rasa khawatir berlebihan pada diri, Anda diharapkan dapat mengetahui dan memahami cara mengatasi khawatir pada diri, terutama pada saat berhubungan dengan lingkungan sosial yang lebih luas setelah bebas nantinya.

🏆 Indikator Keberhasilan

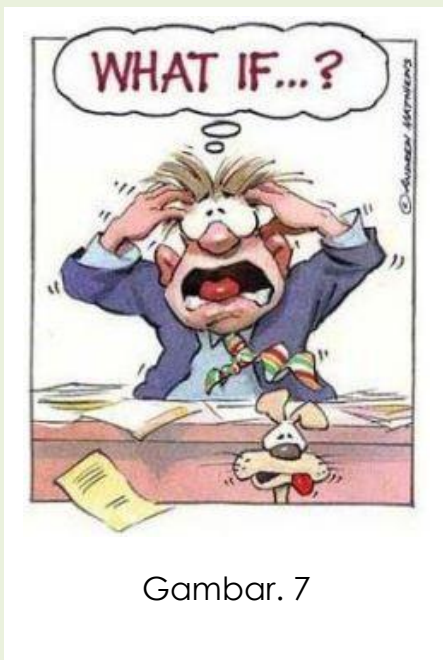
Anda diharapkan mampu:

1. Memahami cara menanggulangi rasa khawatir berlebihan.
2. Memahami penyebab khawatir berlebihan pada diri.
3. Menerapkan cara mengatasi khawatir yang berlebihan pada diri.

🏆 Waktu

Waktu yang dapat Anda gunakan untuk memahami materi ini yaitu 2x40 menit

🏆 Materi



Gambar. 7

Rasa khawatir bersumber dari pola pikir yang tertanam di dalam pikiran. ketika Anda memiliki pemikiran yang negatif tentang berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Pikiran-pikiran negatif tersebut akan berubah menjadi suatu kekhawatiran bagi diri Anda. Bagaimana Anda menghadapi kekhawatiran yang terjadi selama ini ?

Adakah Anda berpikir apa yang akan dilakukan untuk menghilangkan khawatir pada diri? Pembahasan materi dibawah ini akan membantu anda dalam mengatasi rasa khawatir pada diri.

A. Khawatir yang berlebihan

Khawatir adalah takut/cemas terhadap sesuatu hal yang belum diketahui dengan pasti, rasa takut terhadap hal-hal yang belum dialami, perasan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami. Sebenarnya khawatir merupakan satu hal yang dibutuhkan manusia untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap segala sesuatu dan kemungkinan yang akan terjadi. Namun rasa khawatir yang berlebihan justru bisa menghambat kesuksesan seseorang dalam mencapai apa yang diinginkan dikarenakan kekhawatiran dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan kecemasan pada diri untuk menjalani masa bebas nanti .

B. Apa penyebab khawatir ?

Walaupun khawatir menjadi suatu hal yang perlu untuk diri. Namun jika khawatir secara berlebihan akan berdampak terhadap apa yang akan dilakukan selanjutnya.

Rasa khawatir dapat disebabkan oleh berbagai hal yang membuat seseorang merasa tertekan. Misalnya saja seperti

- ☞ Berpikir apapun yang akan dilakukan dapat merugikan diri sendiri
- ☞ Berpikir masyarakat tidak akan menerima saya lagi



Gambar. 8
Benar atau salah ?

- ☞ Khawatir tidak punya masa depan lagi.

Semua pikiran yang ada membuat diri tidak mau bertindak bahkan dapat menyebabkan penghindaran situasi dengan anggapan tidak berdampak bagi kehidupan namun itulah yang membuat khawatir yang berlebihan ini akan makin bertambah pada diri.

C. Cara menghilangkan khawatir yang berlebihan

Rasa khawatir sesungguhnya adalah sejenis pemikiran. Pemikiran yang berulang-ulang dan tidak produktif karena tidak menyelesaikan masalah apa pun, dan kadang malah membuat masalah menjadi semakin sulit. Ketika Anda khawatir akan mempengaruhi kemampuan Anda membuat keputusan, kebahagiaan, serta hubungan Anda dengan orang lain. Mungkin pada awalnya Anda berpikir bahwa rasa khawatir bukanlah sesuatu yang besar dan perlu diperhatikan, akan tetapi rasa khawatir bisa dengan cepat mengambil alih kehidupan Anda. Kalau Anda merasa rasa khawatir Anda sudah tidak bisa dikendalikan lagi, berarti sudah waktunya Anda mulai mengambil tindakan pikiran Anda dan menyingkirkan rasa khawatir.

Bagaimana cara menghilangkannya.

1. Kenali apa yang membuat anda khawatir

Ketahuiilah apa itu khawatir? Anda tidak bisa menyelesaikan suatu masalah jika tidak mengetahui

masalahnya itu apa. Pertama anda harus mengetahui seperti apa rasa khawatir yang anda alami. Ketika anda merasa khawatir akan sesuatu, coba tuliskan apa yang membuat anda khawatir setelah bebas nanti, dan pikiran apa yang muncul dalam kepala anda. Setelah itu analisis apa penyebabnya.

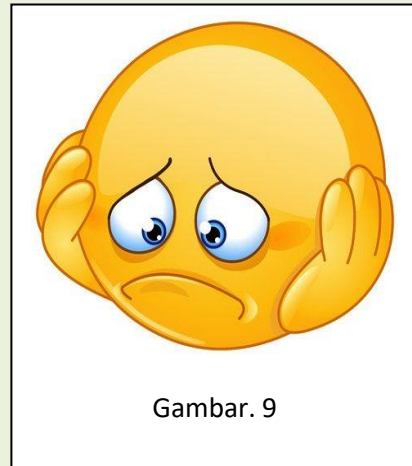
Kedua, mintalah bantuan orang-orang sekitar atau pembina lapas untuk menyadarkan kapan anda merasa khawatir, karena ketika orang merasa khawatir cenderung akan bertanya mengenai banyak hal seakan-akan menebak apa yang akan terjadi. Mintalah bantuan pembina lapas untuk menyadarkan anda sehingga anda tahu hal apa saja yang membuat anda khawatir.

Ketiga pisahkan mana yang nyata dan mana yang tidak. Cenderung khawatir muncul dari hal-hal yang tidak diketahui. Khawatir menjadi masuk akal karena hal-hal yang tidak diketahui itu menyeramkan, ada banyak kemungkinan yang baru dapat dipastikan di masa depan. Masalahnya, kemungkinan itu takkan terjadi di masa depan namun anda malah menghabiskan waktu untuk memikirkannya.

Selanjutnya renungkan apakah yang anda pikirkan itu bermanfaat atau tidak, ketika khawatir pikiran anda cepat sekali lari dari masalah sedang dihadapi dan mulai berpikir mengenai apa yang akan terjadi. Ingatlah ! ketika anda sedang dalam situasi tertekan seperti sekarang ini, Anda akan sulit mengetahui apakah anda sedang berpikir dengan benar atau tidak.

2. Renungkanlah yang anda khawatirkan

Apa untungnya merasa khawatir dengan apa yang belum tentu terjadi. Ingatlah bahwa rasa khawatir dapat menyakiti diri anda. Kalau anda jujur pada diri sendiri anda akan lebih mudah menghilangkan rasa khawatir.



Gambar. 9

Berikut di berikan contoh bagaimana cara menyingkirkan khawatir pada diri:

Latihan penenangan diri

- Tariklah nafas melalui hidung,
- Kemudian keluarkan nafas melalui mulut,
- Hitunglah berapa kali ketika anda bernafas dari hidung.
- Setelah melakukan hal demikian anda masih merasa khawatir, pikirkanlah mengenai khawatir itu sejenak, Lalu gunakan nafas anda untuk membuangnya pergi.
- Gunakan nafas anda untuk meniup kekhawatiran pergi dari pikiran.
- Lakukanlah sebanyak yang anda butuhkan.
- Ada orang yang butuh 10 kali, ada juga yang sampai 20 kali, karena angka ini tidak harus ditentukan sebelumnya, namun coba pertimbangkan/ renungkan ketika sudah 10 kali.

🏆 Rangkuman

Khawatir adalah rasa takut terhadap hal-hal yang belum dialami karena bayangan yang muncul di dalam pikiran. Sebenarnya khawatir merupakan satu hal yang dibutuhkan manusia untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap segala sesuatu dan kemungkinan yang akan terjadi. Namun rasa khawatir yang berlebihan justru bisa menghambat kesuksesan seseorang dalam mencapai apa yang diinginkan dikarenakan kekhawatiran dapat menyebabkan rasa tidak nyaman karena pikiran yang merasa tidak mampu dan cemas dengan apa yang belum terjadi.

Berbagai cara menghilangkan rasa khawatir dengan mengenali kekhawatiran dan coba untuk bertanya kepada orang lain, kemudian renungkan apa sebenarnya dipikirkan sambil latihan penenangan diri.

Tugas 2

Mengatasi khawatir berlebihan pada diri

Anda diminta untuk menjawab pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi diri sendiri.

Contoh:

1. Tulislah hal-hal apa saja yang membuat Anda khawatir setelah bebas ?

Anda akan menuliskan "Saya berpikir apapun yang akan saya lakukan tidak akan diterima oleh masyarakat".

2. Tulislah apa saja yang Anda alami ketika Anda berada dalam keadaan khawatir ?

- a. Sangat khawatir

Saya berpikir apapun yang akan saya lakukan tidak akan diterima oleh masyarakat.

- b. Cukup Khawatir

Saya berpikir masyarakat tidak akan menerima saya kembali lagi karena kejahatan yang sudah saya lakukan.

- c. Tidak Khawatir

Saya yakin saya akan diterima masyarakat setelah bebas karena saya sudah menyesali perbuatan saya.

3. Buatlah Tindakan apa yang akan anda lakukan untuk mengubah rasa khawatir pada diri?

Anda menuliskan " saya khawatir apa yang akan dilakukan kepada saya setelah bebas".

Seharusnya anda membuat “saya yakin masyarakat tidak akan mengucilkan saya karena saya sudah berubah”.

1. Tulislah hal-hal apa saja yang membuat Anda khawatir setelah bebas nanti

A.
B.
C.

2. Tulislah apa saja yang Anda alami ketika Anda berada dalam keadaan khawatir !

A.
B.
C.

3. Buatlah tindakan yang anda lakukan untuk mengubah rasa khawatir pada jawaban nomor 1!

A.
B.
C.

Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini **dalam kolom** yang telah disediakan.

1. Apa yang anda pikirkan terhadap materi tentang berbagai cara mengatasi khawatir pada diri?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan Anda setelah mempelajari materi tentang cara mengatasi khawatir berlebihan pada diri?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang perlu Anda ubah/kembangkan dalam diri untuk memiliki menaatasi khawatir pada diri ?

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

4. Apa yang akan Anda lakukan untuk menghilangkan rasa khawatir dalam kegiatan sehari-hari menjelang bebas?

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

5. Bagaimana komitmen/tanggung jawab anda dengan jawaban yang anda buat?

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

BAGIAN 3

MENJALIN HUBUNGAN DENGAN MASYARAKAT



Gambar. 10

🏆 Tujuan

Setelah mempelajari materi tentang menjalin hubungan dengan masyarakat, Anda diharapkan dapat mengetahui dan memahami cara menjalin hubungan dengan masyarakat.

🏆 Indikator Keberhasilan

Anda diharapkan mampu:

1. Memahami pentingnya menjalin hubungan dengan masyarakat.
2. Menerapkan cara menjalin hubungan dengan masyarakat.

🏆 Waktu

Waktu yang dapat Anda gunakan untuk memahami materi ini yaitu 2x40 menit

🏆 Materi



Gambar 11.

Pernahkan anda mendengar bahwa manusia adalah makhluk sosial, membutuhkan orang lain, saling membutuhkan satu dengan yang lainnya, dan tidak bisa hidup sendiri. Pernahkah anda membayangkan hidup sendiri di bumi ini tanpa ada orang satu pun, atau tinggal di hutan sendiri tanpa menjalin hubungan dengan orang lain?

Untuk memahami pernyataan sebelumnya anda dapat dilihat pada materi berikut ini.

A. Pentingnya menjalin hubungan dengan masyarakat

Seperti kita ketahui, bahwa manusia dalam kehidupan sehari-hari tidaklah lepas dari berhubungan satu dengan yang lain. Manusia selain sebagai makhluk individu, manusia juga disebut sebagai makhluk sosial. Artinya manusia memiliki kebutuhan dan kemampuan serta kebiasaan untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan manusia yang lain.

Dalam hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial, manusia selalu hidup bersama dengan manusia lainnya.

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena pada diri manusia ada dorongan dan kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, manusia juga tidak akan bisa hidup sebagai manusia kalau tidak hidup di tengah-tengah manusia. Tanpa bantuan manusia lainnya, manusia tidak mungkin bisa berjalan dengan tegak. Dengan bantuan orang lain, manusia bisa menggunakan tangan, bisa berkomunikasi atau bicara, dan bisa mengembangkan seluruh potensi kemanusiaannya. Itulah kenapa penting menjalin hubungan dengan masyarakat karena manusia adalah makhluk sosial.

B. Berbagai cara menjalin hubungan dengan masyarakat

Manusia dalam menjalin hubungan di dunia ini sering mengalami kendala-kendala yang mungkin sebenarnya tidak perlu terjadi jika kita bisa memahami semua karakter dan sifat orang lain.

Perlu diketahui bahwa walaupun secara umum karakter dan sifat manusia sama, tetapi dalam diri manusia sendiri terdapat karakter yang lebih dominan yang membedakan kita dengan orang lain termasuk orang tua kita dan saudara kita

yang walaupun mungkin itu saudara kembar kita.

Ada berbagai cara untuk mengetahui tentang karakter dan sifat orang lain untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain :

1. Tersenyum

Tersenyum terdengar sangat sederhana tetapi jika kita tersenyum pada seseorang, itu memberikan kemudahan tersendiri untuk memulai percakapan. Jika kita tersenyum dengan orang yang ditemui tentunya akan membuat mereka bersedia untuk berbincang/berdiskusi dengan kita.



Gambar.12

2. Cara pandang mata.

Cara pandang dan sorot mata akan memberi gambaran tentang kondisi dan keadaan individu saat itu. Ketika dia sedang emosi, sedih, bahagia, atau sedang memendam sesuatu yang hanya ingin disembunyikan oleh dirinya sendiri.

3. Pemilihan kata

Kata-kata merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan baik tertulis maupun lisan. Lebih dari itu ternyata pemilihan kata-kata dapat memberi gambaran karakter dan sifat orang lain secara keseluruhan dan lebih spesifik karena pemilihan kata-kata sering menjadi kebiasaan orang lain, misalnya individu yang biasanya ramah, sopan dan lainnya tetapi suatu hari yang terjadi justru sebaliknya, hal itu menunjukkan kalau pada saat itu ada yang berubah dari orang tersebut.

4. Pahami ekspresi

Ekspresi saat orang berkomunikasi dengan kita selalu berbeda-beda, karena itu kita harus bisa memahami ekspresinya. Apakah itu berarti dia memahami topik pembicaraan atau dia hanya mencoba bersimpati terhadap lawan bicaranya atautkah mereka merasa topik pembicaraan itu tidaklah penting dan juga mereka bisa menimbulkan rasa panik terhadap diri kita yang mengakibatkan kegagalan berkomunikasi. Mungkin dengan kita bisa mengetahui ekspresi seseorang, kita bisa mengendalikan situasi yang lebih teratur dalam berkomunikasi.

5. Pemilihan topik

Adakalanya seseorang sulit memilih topik pembicaraan yang lebih baik. Alangkah baiknya kita mengambil topik mengenai informasi baru atau mengenai sesuatu yang baru yang terjadi di dunia.

Contoh:

Bermain peran

- Buatlah 2 atau 3 orang teman secara kelompok
- Lakukan dengan mengikuti latihan berikut ini !

1. Senyum

Si A	Si B	Si C
Ketika Si A tersenyum pada B dan C	Yang dilakukan Si B dan C seharusnya ?	

Jawaban yang anda pilih (lingkari apa yang anda lakukan)

- a. Diam Saja
- b. Ikut tersenyum
- c. Tersenyum sambil menyapa

Catatan :

- Ketika anda memilih jawaban A. Maka anda tidak bisa menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain.
- Ketika anda memilih jawaban B. Maka anda bisa menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain namum sampai sekedar senyum saja tidak sampai bergaul.
- Ketika anda memilih jawaban C. Maka anda bisa menjalin hubungan baik dengan orang lain dan bisa bergaul bersama orang lain.

2. Pandangan mata

Budi	Rifo
Budi Memandang rifo dengan emosi	Yang dilakukan rifo seharusnya ?

Jawaban yang anda pilih (lingkari apa yang anda lakukan)

- Diam Saja
- Langsung ikutan emosi dan cari tahu apa penyebabnya
- Tersenyum sambil menyapa

Catatan :

- Ketika anda memilih jawaban A. Cenderung anda tidak mau tahu dengan apa yang sedang terjadi. Padahal dia memandang anda dengan emosi
- Ketika anda memilih jawaban B. Cenderung dapat menjalin hubungan dengan orang lain. padahal dia memandang anda dengan emosi
- Ketika anda memilih jawaban C. Cenderung apa yang anda lakukan kurang tepat karena tidak melihat situasi yang terjadi padahal dia memandang anda dengan emosi

🏆 Rangkuman

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena pada diri manusia ada dorongan dan kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, manusia juga tidak akan bisa hidup sebagai manusia kalau tidak hidup di tengah-tengah manusia. Tanpa bantuan manusia lainnya, manusia tidak mungkin bisa berjalan dengan tegak. Dengan bantuan orang lain, manusia bisa menggunakan tangan, bisa berkomunikasi atau bicara, dan bisa mengembangkan seluruh potensi kemanusiaannya. Itulah kenapa pentingnya menjalin hubungan dengan masyarakat atau orang lain

Berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menjalin hubungan dengan masyarakat adalah mudah tersenyum dengan orang yang baru dikenal namun jangan tersenyum sendiri karena bisa dianggap tidak waras oleh orang lain, dan kenali situasi yang terjadi.

Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini **dalam kolom** yang telah disediakan.

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap materi tentang berbagai cara menjalin hubungan dengan masyarakat ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan Anda setelah mempelajari materi tentang berbagai cara menjalin hubungan dengan masyarakat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang perlu Anda lakukan supaya mudah menjalin hubungan dengan orang lain?

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

4. Apa tindakan yang anda lakukan supaya mudah menjalin hubungan dengan orang lain?

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

5. Bagaimana komitmen / tanggung jawab anda dengan jawaban yang anda buat?

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

BAGIAN 4 BERGAUL DENGAN MASYARAKAT



Gambar. 13

🏆 Tujuan

Setelah mempelajari materi tentang bergaul dengan masyarakat, Anda diharapkan dapat mengetahui dan memahami cara bergaul dengan masyarakat. Khususnya untuk bergaul dengan masyarakat setelah bebas dari masa pembinaan

🏆 Indikator Keberhasilan

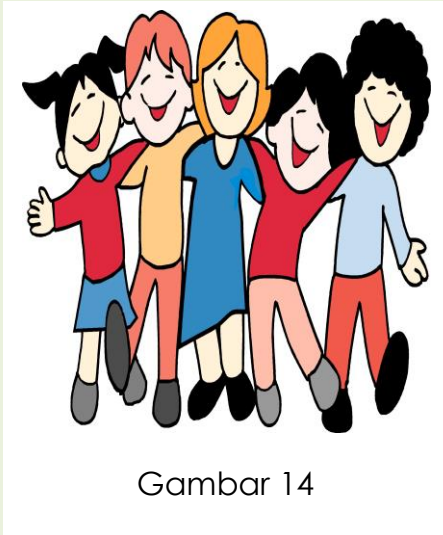
Anda diharapkan mampu:

1. Memahami pentingnya bisa bergaul dengan masyarakat
2. Memahami penyebab tidak bisa bergaul dengan masyarakat
3. Menerapkan tips bagaimana cara bergaul dengan masyarakat.

🏆 Waktu

Waktu yang dapat anda gunakan untuk memahami materi ini yaitu 2x40 menit

🏆 Materi



Setiap kehidupan yang dihadapi baik dalam bekerja, belajar, perlu adanya bergaul dengan masyarakat, begitupun dengan mantan narapidana, perlu adanya bergaul dengan masyarakat.

Berikut ini akan dibahas materi berkenaan dengan pentingnya bergaul dengan masyarakat, penyebab tidak bisa bergaul dan bagaimana cara bergaul dengan masyarakat.

A. Pentingnya bergaul dengan masyarakat

Seringkali diri menyalahkan orang lain atas ketidakmampuan tidak mengetahui cara bergaul yang baik. Padahal bila bercermin pada diri sendiri, sejauh mana diri mau menerima kekurangan dan kelebihan orang lain. Sejahtera mana diri mau menambah pengetahuan untuk dijadikan bahan dalam bergaul dengan orang lain. Dan, sejauh mana diri mengetahui cara berkomunikasi yang baik dengan orang lain. Itu yang jarang kita gali dari diri, karena sibuk hanya untuk mengatur orang lain, padahal diri saja belum beres.

Bergaul yang baik itu sangat penting dan bisa dipelajari, jadi jangan berkecil hati karena itu bukan karakter bawaan dari keluarga. Karakter bisa diubah bila memang betul-betul mau mengubahnya. Jangan menutup diri untuk sesuatu yang wajar, dan hargailah pendapat dan karakter orang. Yang jelas, diri harus punya karakter khusus untuk bisa membuat diri kita menarik agar orang lain mau mendekati.

Menjadi orang yang menarik dan mudah bergaul itu dambaan semua orang. Dengan memiliki pergaulan akan memudahkan anda diterima di masyarakat manapun sehingga memperbanyak koneksi untuk bekerja sesuai dengan yang diinginkan. Salah satu faktor kesuksesan yang terpenting dalam bergaul dengan masyarakat adalah mendasari setiap perbuatan dan sikap terhadap mereka dengan tujuan menggapai ridha ALLAH SWT.

B. Penyebab tidak bisa bergaul dengan masyarakat

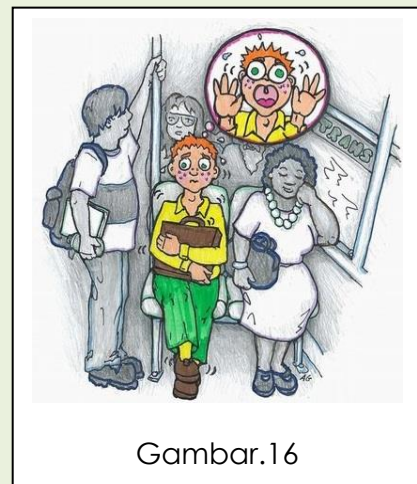
Tidak dapat dipungkiri bahwa sampai sekarang ini masih banyak orang yang mengalami kesulitan dalam bergaul. Kesulitan tersebut tentu akan memberikan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya, karena sulit bergaul membuat sulit untuk berhubungan baik dengan orang lain. Padahal manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa hidup sendiri membutuh orang lain. Ada beberapa penyebab seseorang tidak bisa bergaul antara lain:

1. Kepribadian yang tertutup

Sering kali kepribadian yang tertutup membuat seseorang sulit untuk bergaul. Namun kepribadian ini bisa dirubah asalkan ada niat dan kemauan untuk mengubah kepribadian itu sendiri.

2. Rasa rendah diri

Perasaan rendah diri atau minder akan membuat dirinya lebih rendah dari orang lain. Akibatnya ia tidak memiliki keberanian untuk bergaul atau berteman dengan orang lain.



3. Memiliki gangguan emosional

Gangguan emosional ini seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi yang pada akhirnya membuat dirinya di jauhi oleh orang lain, akibatnya akan sulit dalam bergaul.

4. Tidak percaya diri.

Ketidakpercayaan diri dalam bergaul dengan orang lainlah yang menyebabkan seseorang akhirnya benar-benar sulit dalam bergaul.

C. Cara bergaul dengan masyarakat

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dalam kehidupan dan harus bersosialisasi agar terus menjalani kehidupan. Sebelumnya sudah dibahas mengenai interaksi. Bergaul adalah kelanjutan dari interaksi yang terjalin antara individu dan lingkungannya. Kuat lemahnya interaksi akan mempengaruhi erat tidaknya pergaulan yang terjalin. Misalnya seorang anak yang selalu bertemu dan berinteraksi dengan orang lain dengan waktu yang relatif lama akan membentuk pergaulan yang lebih. Beda dengan orang yang hanya sesekali bertemu dan melakukan interaksi sesekali saja. Di dalam kehidupan bergaul pun, ada 2 bentuk bergaul ada yang sehat (bergaul yang membawa ke arah yang positif), ada juga yang tidak sehat (perilaku yang mengarah pada merugikan diri sendiri), sama halnya dengan interaksi asosiatif dan disosiatif yang sudah di bahas sebelumnya.

Menjadi orang yang menarik dan mudah bergaul sebenarnya dambaan semua orang untuk menerima kita

dalam pergaulan mereka. Dengan memiliki jiwa yang menarik, mudah bergaul ke arah positif, akan memperbanyak teman anda sehingga peluang untuk menjadi pribadi yang menyenangkan, disegani dan dihormati bagi orang lain akan mudah dicapai. Namun semua itu tidak akan terwujud jika pergaulannya ke arah yang negatif.

Sekarang ini akan dibahas bagaimana cara bergaul agar anda dapat diterima menjadi bagian dari diri masyarakat itu sendiri.

1. Mudah Senyum

Senyum adalah andalan utama dalam membangun silaturahmi, dengan tersenyum akan timbul kebahagiaan di dalam diri secara tiba-tiba terkadang tidak di sadari. Jadi yang selama ini tidak pernah senyum atau mudah untuk tersenyum kepada orang yang baru, tapi jangan sampai senyum-senyum sendiri.



2. Percaya diri

Percaya dengan kemampuan yang dimiliki tanpa ada perasaan sombong pada diri akan lebih mudah digunakan dalam bergaul. Ini akan membuat diri masyarakat percaya dengan apa yang akan anda lakukan.

3. Jadilah pendengar yang baik

Pekerjaan yang paling sulit itu sebenarnya adalah mendengarkan apa yang disampaikan oleh orang lain, namun ingin dihargai oleh orang banyak, anda harus menghargai orang terlebih dahulu. Salah satu cara menghargai orang lain salah satunya dengan menjadi pendengar yang baik.

4. Jangan egois

Jauhkan diri dengan sifat egois (mementingkan urusan sendiri tanpa mempedulikan orang lain). Percayalah tidak ada orang yang mau bergaul lama dengan orang yang egois.

5. Aktif dalam kegiatan di lingkungan masyarakat.

Jangan takut untuk mencoba. Kata-kata itu perlu diberikan kepada diri anda, supaya mudah untuk aktif dalam kegiatan di lingkungan masyarakat. Banyak orang yang sebenarnya bisa aktif di lingkungannya, namun tidak mau mencoba, dan merasa rendah diri akan di salahkan oleh orang lain. Namun demikian untuk bisa bergaul dengan masyarakat anda harus mencoba dan jangan takut disalahkan. Selagi yang dilakukan itu benar dan tidak menyalahi norma yang berlaku. Tidak akan ada yang menyalahkan anda.

Contoh latihan dalam bergaul

1. Apa yang anda lakukan ketika bergaul dengan orang baru ?

Jawaban	Ya	Tidak	Alasan
Anda tersenyum ketika bertemu dengan orang baru			
Anda percaya diri dengan kemampuan yang anda miliki			
Anda egois dengan apa yang terjadi			
Anda menjadi pendengar yang baik ketika orang lain berbicara			
Anda menghargai orang yang sedang berbicara			

🏆 Rangkuman

Bergaul adalah kelanjutan dari interaksi yang terjalin antara individu dan lingkungannya. Kuat lemahnya interaksi akan mempengaruhi erat tidaknya pergaulan yang terjalin. Misalnya saja seorang anak yang selalu bertemu dan berinteraksi dengan orang lain dengan waktu yang relatif lama akan membentuk pergaulan yang lebih. Beda dengan orang yang hanya sesekali bertemu dan melakukan interaksi sesekali saja. Di dalam kehidupan bergaul pun, ada 2 bentuk bergaul ada yang sehat (bergaul yang membawa ke arah yang positif), ada juga yang tidak sehat (perilaku yang mengarah pada merugikan diri sendiri), Ada beberapa penyebab seseorang tidak bisa bergaul antara lain: Kepribadian yang tertutup, rendah diri, tidak percaya diri, egois, semua itu harus dihilangkan supaya mudah dalam bergaul.

Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini **dalam kolom** yang telah disediakan.

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap materi tentang bergaul dengan masyarakat ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan Anda setelah mempelajari materi tentang bergaul dengan masyarakat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang Anda lakukan supaya mudah bergaul dengan masyarakat?

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

4. Bagaimana sikap anda supaya mudah bergaul dengan masyarakat?

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

5. Bagaimana komitmen atau tanggung jawab anda dalam mengisi jawaban sebelumnya?

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

BAGIAN 5

TATA KRAMA DENGAN MASYARAKAT



Gambar. 18
Tata krama merubah apapun

🏆 Tujuan

Setelah mempelajari materi tentang tata krama dengan masyarakat, Anda dapat mengetahui dan memahami bagaimana cara bertata krama dengan masyarakat.

🏆 Indikator Keberhasilan

Anda diharapkan mampu:

1. Memahami tata krama
2. Merasakan manfaat memiliki tata krama.
3. Merasakan pentingnya memiliki tata krama dalam masyarakat

🏆 Waktu

Adapun waktu yang dapat Anda gunakan untuk memahami materi ini yaitu 2x40 menit

🏆 Materi

Anda pernah mendengar kata-kata dia tidak punya tata krama."tidak tahu dengan adat", "tidak sopan" dan sebagainya. Orang yang diberi label seperti itu tidak bisa/ jarang untuk diikuti sertakan dalam acara masyarakat karena tidak ada tata krama. Atau dia dikucilkan dari masyarakat karena tidak ada tata krama. Pada bagian ini akan dibahas materi bagaimana cara bertata krama dengan masyarakat.

A. Apa itu tata krama ?

Tata krama terdiri dari kata "tata" dan "krama". Tata berarti aturan, norma, adat, peraturan. Krama berarti sopan santun, perilaku santun, tingkah laku yang santun, bahasa yang santun, kelakuan yang santun, tindakan yang santun. Jadi Tata Krama merupakan aturan kehidupan yang mengalir hubungan antar manusia. Tata krama berkaitan erat dengan etika. Menurut para ahli tata karma/ etika tidak lain adalah perilaku, adat kebiasaan manusia antara sesamanya dan menegaskan mana

yang benar dan mana yang buruk.

Adapun contoh tata krama dalam kehidupan sehari-hari seperti:

1. Bersikap sopan dan ramah kepada siapa saja yang baru dikenal

Contohnya :

“Ketika Rifo bertemu dengan orang baru dia bersikap sopan dengan memberi salam atau menyapa”

Sekarang coba anda sebutkan apa yang akan anda lakukan ?

a.
b.
c.

2. Memberi perhatian kepada orang lain.

Contohnya :

“Ketika Andi bertemu orangtua yang dikenal sedang membawa barang yang berat, Andi berinisiatif untuk menolongnya”

Sekarang coba anda sebutkan apa yang akan anda lakukan ?

a.
b.
c.

3. Berusaha selalu menjaga perasaan orangn lain.

Contohnya :

“Andi senang berbicara dengan sopan tanpa menyinggung perasaan teguh”

Sekarang coba anda sebutkan apa yang akan anda lakukan ?

a.
b.
c.

4. Bersikap ingin membantu.

Contohnya :

“ Teguh selalu ingin membantu orang yang lagi kesesusahan

Sekarang coba anda sebutkan apa yang akan anda lakukan ?

a.
b.
c.

5. Dapat menguasai diri, mengendalikan emosi dalam situasi apapun.

Contohnya :

“Teguh tidak mudah cepat marah dengan orang dan bisa menahan emosinya ketika ada masalah dengan orang lain”

Sekarang coba anda sebutkan apa yang akan anda lakukan ?

a.
b.
c.

6. Memiliki rasa toleransi yang tinggi.

Contohnya :

“Andi tidak pernah mengganggu temannya yang lagi shalat walupun dia sendiri tidak pernah shalat “

Sekarang coba anda sebutkan apa yang akan anda lakukan ?

a.
b.
c.

B. Manfaat memiliki tata krama

Adapun manfaat tata krama yaitu:

- 1) Membuat individu bijak dalam mengambil keputusan dalam suatu masalah.
- 2) Memberi pengenalan bagaimana menjalani hidup melalui rangkaian tindak sehari- hari.
- 3) Membuat anda menjadi disegani, dan dihormati.
- 4) Memudahkan hubungan baik dengan orang lain.
- 5) Memberi keyakinan pada diri sendiri dalam setiap situasi.
- 6) Menjadikan anda dapat memelihara suasana yang baik dalam berbagai lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, pergaulan, dan dimana anda bekerja nanti.

C. Pentingnya tata krama dalam bergaul

Perlu adanya kesadaran dalam diri dengan mengatakan pentingnya tata Krama dalam kehidupan sehari-hari contohnya saja orang tua juga melatih kita cara makan, minum, menyapa, memberi hormat, berbicara, berpakaian, dan bersikap jika ada tamu yang datang kerumah. Lama kelamaan prilaku kita terbentuk menjadi suatu kebiasaan, tanpa memikirkan mengapa harus bertindak seperti yang demikian.

Kenapa penting tata krama dalam bergaul

- a. Membuat individu mengambil keputusan dalam suatu masalah dengan bijak.
- b. Memberi pengenalan bagaimana menjalani hidup melalui rangkaian tindakan sehari-hari.
- c. Membuat seseorang yang disegani, dihormati dan disenangi orang lain.

- d. Mendapat kemudahan dalam hubungan baik dengan orang lain.
- e. Memberi keyakinan pada diri sendiri dalam setiap situasi.
- f. Dapat memelihara suasana yang baik di lingkungan keluarga, tempat kerja, dan antara teman.
- g. Menciptakan suatu kedamaian dalam kehidupan sosial.
- h. Menumbuhkan kesadaran seseorang akan pentingnya bertata krama.
- i. Menambah ilmu pengetahuan baik secara lisan maupun tertulis.
- j. Menghindari terjadinya pertentangan

🏆 Latihan

1. Apa yang anda lakukan ketika bertamu ke rumah orang lain

Jawaban	Alasan

2. Apa yang anda lakukan ketika bertemu dengan orang yang lebih besar ?
Coba dijawab sendiri.

Jawaban	Alasan

🏆 Rangkuman

Tata Krama merupakan aturan kehidupan yang mengalir hubungan antar manusia meliputi aturan, norma, adat, peraturan, sopan santun, perilaku santun, tingkah laku yang santun, bahasa yang santun, kelakuan yang santun, tindakan yang santun.

Setiap orang punya aturan yang dianut masing-masing kelompok masyarakat dan perlu dipatuhi dan dihormati. Misalnya saja menghormati orang yang lebih tua, lalu memberi salam kepada orang yang lebih tua .

Adapun manfaat dari bertata krama adalah Memudahkan hubungan baik dengan orang lain, Memberi keyakinan pada diri sendiri dalam setiap situasi, Menjadikan anda dapat memelihara suasana yang baik dalam berbagai lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, pergaulan, dan dimana anda bekerja nanti.

Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini **dalam kolom** yang telah disediakan.

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap materi tentang Tata krama di masyarakat ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan Anda setelah memahami materi tata krama di masyarakat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang perlu Anda lakukan supaya mudah menerapkan tata krama di masyarakat?

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

4. Bagaimana sikap Anda lakukan supaya mudah menerapkan tata krama di masyarakat?

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

5. Bagaimana komitmen atau tanggung jawab anda dengan jawaban yang telah anda jawab sebelumnya

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

BAGIAN 6

MERENCANAKAN MASA DEPAN



Gambar. 19

🏆 Tujuan

Setelah mempelajari materi tentang merencanakan masa depan, Anda dapat merencanakan masa depan yang akan anda raih setelah bebas dari masa tahanan.

🏆 Indikator Keberhasilan

Anda diharapkan mampu:

1. Memahami dan menerapkan cara-cara merencanakan masa depan

🏆 Waktu

Adapun waktu yang dapat Anda gunakan untuk memahami materi ini yaitu 2x40 menit

🏆 Materi



Gambar. 20
Sukses dimulai di sini

Masa depan seperti apa yang anda inginkan? Setelah bebas nanti anda ingin jadi apa? Pertanyaan sederhana, tetapi sering kali sulit untuk menjawabnya. Mungkin anda belum memikirkan karena bagi anda hidup ini dijalani saja apa adanya. Namun sekarang ini materi pada modul ini akan membahas mengenai bagaimana cara merencanakan masa depan supaya anda dapat hidup di lingkungan masyarakat dengan aman dan damai setelah bebas dari masa hukuman yang telah dijallani.

A. Apa saja yang dapat dilakukan untuk merencanakan masa depan?

1. Bangun motivasi

Motivasi bisa datang dari dalam atau luar diri kita. Motivasi dari luar diri bisa datang dari orangtua, kakak, guru, pacar, teman, atau tokoh yang kita idolakan. Namun, motivasi dari dalam diri jauh lebih baik dan punya daya juang yang luar biasa. Anda bisa mulai dengan mengumpulkan banyak informasi mengenai obyek cita-

cita masa depan yang anda inginkan. Mulai belajar menyukai dan menekuninya dari sekarang sehingga kita mampu berkata: **Hidupku belum berakhir di sini , jadi aku harus berjuang!**

Sekarang sebutkan kata-kata yang membuat anda termotivasi untuk bisa merencanakan masa depan:

1.
2.
3.
4.

2. Kenali potensi diri

Dengan mengenali potensi diri, anda bisa mulai memilih dan merencanakan cita-cita. Caranya, dengan melihat diri, apa yang diri anda senangi, bakat, kemampuan, dan aspek lainnya yang anda punya, lalu mengasahnya sehingga dapat menjadi lebih baik. Di lain sisi, hambatan-hambatan yang mungkin merintangai untuk mencapai cita-cita perlu juga anda pikirkan sehingga anda dapat mencari solusi secara cepat bagaimana mengatasi hambatan tersebut.

3. Rencanakan target

Anda harus mulai mengambil keputusan mengenai cita-cita masa depan. Hal ini akan membantu anda untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan. Rencanakan masa depan yang kita tetapkan dapat

berupa rencana jangka pendek dan jangka panjang. Apa yang akan anda lakukan setelah bebas nanti.

Sekarang buatlah cita-cita yang ingin anda raih setelah bebas nanti :

Cita-cita

4. Evaluasi rencana

Bisa saja di tengah jalan anda menemukan hal-hal baru yang membuat anda ingin mengubah rencana masa depan. Makanya, anda harus terus mengevaluasi rencana masa depan anda dan rencanakan sesuai dengan diri. Ini akan memberikan dampak positif dan memungkinkan untuk segera tercapai.

Jadi, memiliki cita-cita masa depan sangat penting. Apalagi yang penting di dunia ini yang dapat memandu anda untuk terus maju,

🏆 Rangkuman

Walaupun sekarang ini anda sedang menjalani pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak, namun anda harus merencanakan apa yang akan anda lakukan setelah bebas nanti. Jangan anda sampai mengulang kesalahan yang sama. Dengan adanya merencanakan masa depan hidup anda hendaknya mempunyai tujuan yang jelas dalam menjalani kehidupan setelah bebas menjalani masa hukuman

Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini **dalam kolom** yang telah disediakan.

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap materi tentang merencanakan masa depan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan Anda setelah memahami materi merencanakan masa depan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang perlu Anda lakukan supaya bisa merencanakan masa depan?

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

4. Apa tindakan nyata yang Anda lakukan dalam merencanakan masa depan?

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

5. Bagaimana komitmen atau tanggung jawab anda dengan jawaban yang telah anda jawab sebelumnya

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

PENUTUP

Demikianlah modul bimbingan dan konseling ini disusun semoga dapat dimanfaatkan oleh Anda untuk mengurangi kecemasan sosial. Modul ini membahas keterampilan dasar yang harus dimiliki narapidana remaja untuk mengurangi kecemasan sosial yang sedang dialami. Semoga modul ini dapat membantu Anda agar tercapai kehidupan yang efektif setelah bebas menjalani masa tahanan.

“Jika saja kamu terus menerus menyesali segala hal yang telah berlalu, mengkhawatirkan kenyataan yang ada di masa depan, maka kamu tidak akan pernah memiliki kebahagiaan hari ini.”
- Ayumdaigo -

“Apa yang akan anda lakukan di masa depan tergantung pada diri anda sendiri, maka perlu ada kesadaran pada diri mulai hari ini untuk menjadi orang berguna bagi diri dan orang lain”
- miftahulfikri -

“Setiap Manusia pernah melakukan kesalahan, sadari kesalahanmu dan berubahlah”
- miftahulfikri -

📄Evaluasi Keseluruhan

1. Apa yang anda pahami setelah anda mempelajari materi modul secara keseluruhan ?

A. Berpikir Positif

.....
.....

B. Rasa Khawatir berlebihan pada diri

.....
.....

C. Menjalin Hubungan dengan masyarakat

.....
.....

D. Bergaul dengan masyarakat

.....
.....

E. Tata Krama Dengan Masyarakat

.....
.....

F. Merencanakan masa depan

.....
.....

2. Apa yang belum anda dipahami dalam materi apa yang sudah dipaparkan ?

A. Berpikir Positif

.....
.....

B. Rasa Khawatir berlebihan pada diri

.....
.....

C. Menjalin Hubungan dengan masyarakat

.....
.....

D. Bergaul dengan masyarakat

.....
.....

E. Tata Krama Dengan Masyarakat

.....
.....

F. Merencanakan masa depan

.....
.....

3. Apa yang akan anda lakukan setelah memahami materi modul secara keseluruhan ?

A. Berpikir Positif

.....
.....

B. Rasa Khawatir berlebihan pada diri

.....
.....

C. Menjalin Hubungan dengan masyarakat

.....
.....

D. Bergaul dengan masyarakat

.....
.....

E. Tata Krama Dengan Masyarakat

.....
.....

F. Merencanakan masa depan

.....
.....

DAFTAR RUJUKAN

- Albrecht, K. (2006). *Cerdas Bergaul: Kunci Sukses Dalam Bisnis dan Masyarakat*. Terj. dari *Social Intelligence: The New Science of Success* oleh Devi Femina, dkk, Cet, 1.
- Anam, S. (2011). *Mudahnya Berpikir Positif*. VisiMedia.
- Andini, A., & Supriyadi, S. (2013). Hubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada lansia yang tinggal di panti jompo di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1).
- Desensitisasi, E. K. B. D. T., & Ujian, S.U. M. K. M. Oleh: Gede Tresna
ABSTRAK.
- Elfiky, I. (2013). *Terapi berpikir positif*. Penerbit Zaman.
- Haruyama, S. (2015). *The miracle of endorphin*. Mizan Qanita.
- Kuswardhani, I. (2012). *Perilaku manusia dalam konsep Islam Jawa*.
- Meirizal, U. (2014, December). Positive Thinking To Improve Performance Achievement Athlete. In *asean sport university international conference (AUSCIC) (Vol. 2, No. 1, pp. 210-215)*. AUSCIC 2014.
- Maharani, R. (2015). *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Psychological Well Being Pada Narapidana Remaja Tahanan Polres Banyumas Yang Mengalami Kecanduan Napza di Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Muhtadi, A. (2012). *Strategi untuk mengimplementasikan pendidikan budi pekerti secara efektif di sekolah*. Yogyakarta: UNY.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna Napza: Penelitian Di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *DAFTAR ISI*, 161.

Nisa, W. C. The Implementation of Rational Emotive Behavior Counseling With Socrates Dialogue And Self-Disclosure Techniques To Increase Student's Self-Acceptance On Eleven Grade Student Of Sman 1 Menganti.

Vareoy, H. (2011). Depression, Anxiety, and History of Substance Abuse Among Norwegian Inmates in Preventive Detention: *Reasons to worry?*. *BMC psychiatry*, 11(1), 40.

DAFTAR RUJUKAN GAMBAR

- Gambar 1 : <https://www.google.co.id/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fsolusik.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fmengenali-diri-sendiri.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fsolusik.com%2Fmengenali-diri-sendiri%2F&docid=gDkHEXLQ24xPdM&tbnid=pbgUbRk6fcLULM%3A&vet=10ahUKEwj4LrDuurYAhWDro8KHVuODoE4kAMQMwgqKCgwKA..i&w=300&h=300&bih=667&biw=1360&q=pemahaman%20diri&ved=0ahUKEwj4LrDuurYAhWDro8KHVuODoE4kAMQMwgqKCgwKA&iact=mrc&uact=8>
- Gambar 2 : <https://www.google.co.id/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fsolusik.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fmengenali-diri-sendiri.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fsolusik.com%2Fmengenali-diri-sendiri%2F&docid=gDkHEXLQ24xPdM&tbnid=pbgUbRk6fcLULM%3A&vet=10ahUKEwj4LrDuurYAhWDro8KHVuODoE4kAMQMwgqKCgwKA..i&w=300&h=300&bih=667&biw=1360&q=pemahaman%20diri&ved=0ahUKEwj4LrDuurYAhWDro8KHVuODoE4kAMQMwgqKCgwKA&iact=mrc&uact=8>
- Gambar 3 : <https://www.google.co.id/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Floexie.files.wordpress.com%2F2012%2F09%2Ffobia2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Floexie.wordpress.com%2F2012%2F09%2F08%2F7-jenis-fobia%2F&docid=c5UpChS6ETxeGM&tbnid=EezlwpkJaVIEM%3A&vet=10ahUKEwjegM2Dw6bYAhVDI5QKHahaAncQMwhjKDMwMw..i&w=228&h=221&bih=667&biw=1360&q=kecemasan%20sosial&ved=0ahUKEwjegM2Dw6bYAhVDI5QKHahaAncQMwhjKDMwMw&iact=mrc&uact=8>
- Gambar 4 : http://2.bp.blogspot.com/-a3GP1zAuF78/UyARKXH_kjl/AAAAAAAAARc/omU46HYOFhc/s1600/Collage+2014-03-12+14_49_10-1.jpg
- Gambar 5 : <https://ebekunt.files.wordpress.com/2009/09/positif3.jpg?w=231>

- Gambar 6 : https://www.google.co.id/search?q=rasa+khawatir&client=ms-android&tbs=isch&tbs=rimg:Cbf3UcJrIS79IkAup_1xLSFQxvmbCuMHzThhgTlgzeS2V3zcO-2M2b8KgvU6PTQX7GYb2snzdoU3dl4Hum2mXLwDdT5g4NF5NOaKhIJLqf8S0hUMb4RA7R6Ub0tjjsqEglmwrijB804YYBFFQQ2cnebtYSoSCbS4M3ktld83EeZgvY-WNoITKhJJDvtjNm_1CoL0R4bnXJGtDxqEqEglOj00F_1uxmGxFhk12SV0FwKCoSCdrJ83aFN3ZeERCCNj_1cGUtKhIJB7ptply8A3UR0CILTgf737UqEgk7eYODReTTmhEBgu3Dr2I9Ag%3D%3D&tbo=u&ved=0ahUKEwjDidO6v8TYAhVFurwKHaAzCZ0QuIBCCk#imgsrc=Lqf8S0hUMb6qBM:
- Gambar 7 : <https://ariestyaa.files.wordpress.com/2015/04/cemas.jpg?w=238&h=300>
- Gambar 8 : http://2.bp.blogspot.com/-a3GP1zAuF78/UyARKXH_kjl/AAAAAAAAARc/omU46HYOFhc/s1600/Collage+2014-03-12+14_49_10-1.jpg
- Gambar 9 : <https://ariestyaa.files.wordpress.com/2015/04/cemas.jpg?w=238&h=300>
- Gambar 10 : https://www.google.co.id/search?client=ms-android&tbs=isch&ei=XlxRWtLHNce48QWn7KiAAw&q=berinteraksi+dengan+masyarakat&oq=berinteraksi+dengan+mas&gs_l=mobile-gws-img.1.0.0i24k1.5895.20268.0.22137.41.27.1.5.5.0.696.4117.2-2j3j3j2.11.0...0...1c.1j4.64.mobile-gws-img..26.14.4419.0..0j0i67k1j0i13k1.159.DJTQGUYHPIE&tbs=itp:clipart&sa=X&ved=0ahUKEwjO_lml3sTYAhVCf7wKHfyBCHwQlpcCCCEoAg#imgsrc=h5WhpZlM-UhHNM%3A
- Gambar 11 : <https://userscontent2.emaze.com/images/1452d859-5a92-477f-ae18-c2f82e4eca0e/3e311980-45c1-4e0b-ac89-b0b7d43ecbf8.png>
- Gambar 12 : <https://pbs.twimg.com/media/DCgLOiBXyAErTxK.jpg>

- Gambar 13 : https://www.google.co.id/search?client=ms-android-samsung&tbm=isch&sa=1&ei=XlxRWtLHNce48QWn7KiAAw&q=berinteraksi+dengan+masyarakat&oq=berinteraksi+dengan+mas&gs_l=mobile-gws-img.1.0.0i24k1.5895.20268.0.22137.41.27.1.5.5.0.696.4117.2-2j3j3j2.11.0....0...1c.1j4.64.mobile-gws-img..26.14.4419.0..0j0i67k1j0i13k1.159.DJTQGUYHPIE#imgdii=ghOistZwNqnBeM:&imgrc=Mx7b2YfaSGgmdM:
- Gambar 14 : http://www.lincolnshireyoga.com/uploads/9/3/3/5/9335296/s362594293324156050_p5_i1_w2560.jpeg
- Gambar 15 : https://www.google.co.id/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F78.media.tumblr.com%2F79db600929b87a550310868e249e3031%2Ftumblr_inline_oetifv2Du01u-uqvs0_500.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fgrethenhouse2.tumblr.com%2Fpost%2F151600279459%2F5-tanda-anda-adalah-seorang-introvert-bukan&docid=7jazESqR0GWm0M&tbnid=gNFMt8MuknWcPM%3A&vet=10ahUKEwi57erSu6bYAhUEnpQKHW_nCws4yAEQMwgpKCUwJQ..i&w=455&h=194&bih=634&biw=1360&q=kecemasan%20sosial&ved=0ahUKEwi57erSu6bYAhUEnpQKHW_nCws4yAEQMwgpKCUwJQ&iact=mrc&uact=8
- Gambar 16 : <https://www.google.co.id/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Floexie.files.wordpress.com%2F2012%2F09%2Ffobia2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Floexie.wordpress.com%2F2012%2F09%2F08%2F7-jenis-fobia%2F&docid=c5UpChS6ETxeGM&tbnid=-EezlwPkJaVIEM%3A&vet=10ahUKEwjegM2Dw6bYAhVDI5QKHahaAncQMwhjKDMwMw..i&w=228&h=221&bih=667&biw=1360&q=kecemasan%20sosial&ved=0ahUKEwjegM2Dw6bYAhVDI5QKHahaAncQMwhjKDMwMw&iact=mrc&uact=8>
- Gambar 17 : <file:///J:\APLIKASI%20FOTO\%5bfiles.indowebster.c>

om%5d-CyberLink

Gambar 18 : <http://1.bp.blogspot.com/-uK1OoW69lBQ/Vi8Gx9uZgCI/AAAAAAAAADLM/djoyYm8p9k/s1600/krama%2B2.jpg>

Gambar 19 : <http://ww.nu.or.id/post/read/76767/perihal-masa-depan-yang-misterius-i>

Gambar 20 : <http://successbefore30.co.id/5-hal-ini-hanya-dirasakan-oleh-kamu-yang-sedang-berjuang-demi-masa-depan/>



CATATAN

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

