

Modul aplikasi alat tes bimbingan dan konseling ini sangat membantu guru, calon guru dan peserta didik untuk mengetahui dan mengenal potensi setiap individu dalam rangka memetakan konsep dan strategi belajar yang efektif pada masing-masing siswanya. Modul aplikasi alat tes ini terdiri dari tes buta warna, tes alat ungkap masalah, tes gaya belajar, tes kecerdasan majemuk dan masih banyak alat tes lainnya dengan penjelasan yang rinci dan teknik skoring untuk memudahkan penggunaan dan analisis hasil aplikasi alat tes.

ISBN 978-623-6800-79-5 (PDF)



Modul Aplikasi Alat Tes Bimbingan Konseling

MODUL APLIKASI ALAT TES BIMBINGAN DAN KONSELING



DR. ENI FARIYATUL FAHYUNI, S.PSI, M.PD.I
DR. YAYUK FAUZIYAH, M.PD.I
IDA RINDANINGSIH, S.PD, M.PD
RIFA'ATUS SHOOULIHAH ZAMZAMI, S.PD
DINAR ROUDHOTUL LAILIA, S.PD

MODUL
APLIKASI ALAT TES BIMBINGAN DAN KONSELING

Penulis

Dr. Eni Fariyatul Fahyuni, S.Psi, M.Pd.I

Dr. Yayuk Fauziyah, M.Pd.I

Ida Rindaningsih, S.Pd, M.Pd

Rifa` Atus Shoolihah Zamzami, S.Pd

Dinar Roudhotul Lailia, S.Pd



Diterbitkan oleh

UMSIDA PRESS

Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo

ISBN: 978-623-6833-15-5

Copyright©2020.

Authors

All rights reserved

MODUL APLIKASI ALAT TES BIMBINGAN DAN KONSELING

Penulis :

Dr. Eni Fariyatul Fahyuni, S.Psi, M.Pd.I

Dr. Yayuk Fauziyah, M.Pd.I

Ida Rindaningsih, S.Pd, M.Pd

Rifa`Atus Shoolihah Zamzami, S.Pd

Dinar Roudhotul Lailia, S.Pd

ISBN :

978-623-6833-15-5

Editor :

Dr. Eni Fariyatul Fahyuni, S.Psi, M.Pd.I

Copy Editor :

Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd.

Design Sampul dan Tata Letak :

Rifa`Atus Shoolihah Zamzami, S.Pd

Penerbit :

UMSIDA Press

Redaksi :

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Jl. Mojopahit No 666B

Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan pertama, Desember 2020

© Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan suatu apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga Modul Aplikasi Alat Tes Bimbingan Dan Konseling ini dapat disusun dengan baik meskipun perlu penyempurnaan lebih lanjut. Modul Aplikasi Alat Tes Bimbingan Dan Konseling ini sebagai pegangan Mahasiswa S1 & S2 konsentrasi bidang Pendidikan di Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Modul Aplikasi Alat Tes Bimbingan Dan Konseling sangat dibutuhkan dalam memetakan potensi masing-masing individu dalam rangka merancang strategi belajar efektif siswa yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik yang dimilikinya.

Dengan selesainya penulisan buku ajar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bahan-bahan tulisan baik langsung maupun tidak langsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih khususnya kepada:

1. Dr. Hidayatullah, M.Si pemangku pimpinan tertinggi yaitu Rektor Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan dan memfasilitasi dalam penulisan buku ajar ini.
2. LP3iK Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memfasilitasi dan mengkoordinasi dalam penulisan buku dan modul pembelajaran ini.
3. Dr. Istikomah, M.Ag. sebagai Dekan Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan dukungan untuk mengikuti penulisan buku dan modul pembelajaran.
4. Para narasumber, dosen serta teman-teman mahasiswa S1 & S2 bidang konsentrasi pendidikan di lingkungan Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah banyak membantu atas penyusunan penulisan buku ajar ini.

Akhir kata, kritik dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan buku ajar ini. Harapan kami semoga Modul Aplikasi Alat Tes Bimbingan Dan Konseling ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan bermanfaat bagi aktivitas pembelajaran di Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Penulis

DAFTAR ISI

A. Tes Buta Warna	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes Buta Warna	10
B. Tes Alat Ungkap Masalah	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes AUM	10
C. Tes Gaya Belajar	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes Gaya Belajar	10
D. Tes Kecerdasan Majemuk	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes Kecerdasan Majemuk	10
E. Tes SSCT	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes SSCT	10
F. Tes Sosiometri	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes Sosiometri	10
G. Tes BDI	
1. Pengertian alat tes	10
2. Alat Tes BDI	10
DAFTAR PUSTAKA	

A. Tes Buta Warna

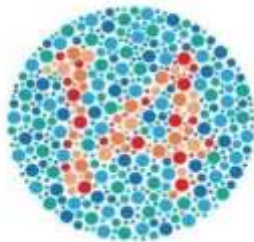
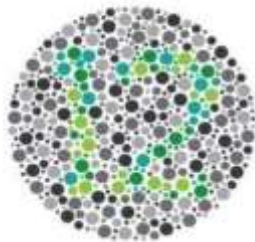
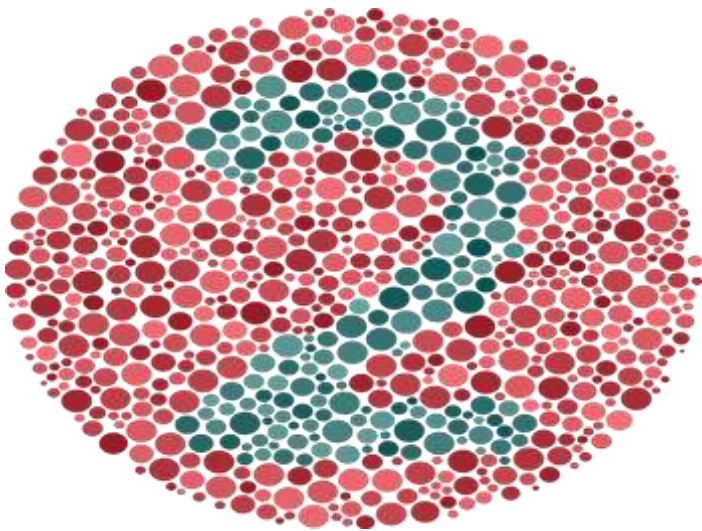
Tes buta warna penting untuk dilakukan, terutama pada anak-anak. Hal ini bertujuan untuk memastikan ada atau tidaknya kelainan buta warna pada anak. Dengan begitu, orangtua memiliki bekal yang dibutuhkan untuk menentukan tindakan yang perlu diambil untuk mengatasinya, hingga dalam merencanakan masa depannya.

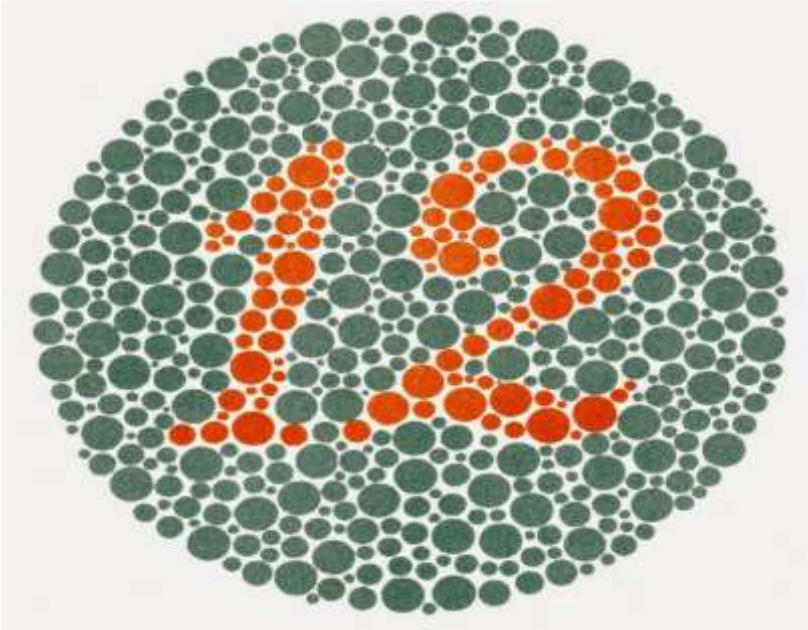
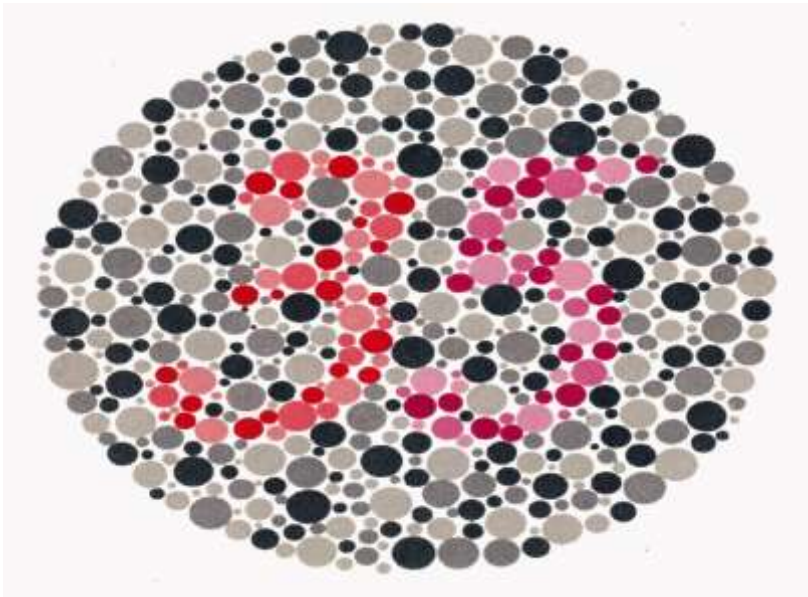
Buta warna adalah gangguan yang terjadi ketika terdapat masalah dengan pigmen indra warna pada mata. Hal tersebut menyebabkan seseorang mengalami kesulitan atau ketidakmampuan untuk membedakan warna. Umumnya, seseorang yang mengidap buta warna tidak dapat membedakan antara warna merah dan hijau, sehingga banyak gangguan yang dapat terjadi akibat hal ini.

Seorang anak yang mengidap gangguan pada penglihatan ini mungkin dalam kisaran ringan hingga berat. Maka dari itu, tes buta warna wajib dilakukan agar dapat mendeteksi gangguan pada mata secara dini. Dengan begitu, dokter mampu menentukan langkah selanjutnya jika benar-benar dipastikan terdapat gangguan pada mata anak. Berikut adalah pentingnya melakukan tes buta warna pada anak:

Orangtua yang mengidap kelainan buta warna dapat menurunkan gangguan ini pada anaknya. Penyakit ini memang terbilang bersifat keturunan, sehingga pemeriksaan dini penting untuk dilakukan. Hal ini dilakukan terkait dengan tumbuh kembang anaknya di masa depan. Dengan mengetahui secara dini terkait kelainan buta warna tersebut, langkah pengobatan juga dapat dilakukan secepatnya. Berikut beberapa contoh alat tes buta warna yang dapat diberikan pada si kecil sejak dini.

Alat Tes Buta Warna





B. Tes Alat Ungkap Masalah (AUM)

Salah satu kompetensi yang harus dikuasai oleh seorang guru bimbingan dan konseling (konselor) adalah memahami konseli secara mendalam, termasuk didalamnya adalah memahami kemungkinan-kemungkinan masalah yang dihadapi konseli. Melalui pemahaman yang adekuat tentang masalah-masalah yang dihadapi konseli, seorang konselor selanjutnya dapat menentukan program layanan bimbingan dan konseling, baik yang bersifat preventif, pengembangan maupun kuratif, sehingga pada gilirannya diharapkan upaya pemberian layanan dapat berjalan lebih efektif.

Alat ungkap masalah merupakan sebuah instrumen dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk menemukan dan memahami setiap permasalahan yang dialami oleh siswa. Alat ungkap masalah ini digunakan karena kurangnya pemahaman yang mendalam dari guru bimbingan dan konseling terhadap siswa

Tentunya banyak cara untuk memahami masalah-masalah yang dihadapi oleh konseli dan salah satunya dapat dilakukan melalui penggunaan Alat Ungkap Masalah atau biasa disebut AUM. Alat Ungkap Masalah adalah sebuah instrumen standar yang dikembangkan oleh Prayitno, dkk. yang dapat digunakan dalam rangka memahami dan memperkirakan (bukan memastikan) masalah-masalah yang dihadapi konseli.

Tes Alat Ungkap Masalah (AUM)

Petunjuk :

1. Dibawah ini ada bermacam – macam masalah, bila masalah ini sesuai dengan kondisi yang pernah dialami atau yang sedang anda alami, maka lingkirlah pada nomornya dilembar jawab yang tersedia.
2. Isilah dengan sejujur – jujurnya, tidak perlu khawatir.
Pengisian dengan sejujur – jujurnya akan sangat membantu kami dalam menganalisa masalah dan mencari solusi atau jalan keluar yang tepat, sehingga sesuai dengan yang kita harapkan.

KESEHATAN

1. Badan terlalu kurus, atau terlalu gemuk
2. Warna kulit kurang memuaskan
3. Berat badan terus berkurang, atau bertambah.
4. Badan terlalu pendek, atau terlalu gemuk.
5. Secara jasmaniah kurang menarik.
6. Belum mampu memikirkan dan memilih pekerjaan yang akan dijabat nantinya.
7. Belum mengetahui bakat diri sendiri untuk jabatan/pekerjaan apa.
8. Kurang memiliki pengetahuan tentang lapangan pekerjaan dan seluk beluk jenis-jenis pekerjaan.
9. Ingin memperoleh bantuan dalam mendapatkan pekerjaan sambil bekerja sambil sekolah.
10. Khawatir akan pekerjaan yang dijabatnya memberikan penghasilan tidak mencukupi.
11. Terpaksa atau ragu-ragu memasuki sekolah ini.
12. Meragukan kemanfaatan memasuki sekolah ini.
13. Sukar menyesuaikan diri dengan keadaan sekolah.
14. Kurang meminati pelajaran atau jurusan atau program yang diikuti.
15. Khawatir tidak dapat menamatkan sekolah pada waktu yang direncanakan.
16. Fungsi dan atau kondisi kesehatan mata kurang baik.
17. Mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani.
18. Fungsi dan atau kondisi kesehatan hidung kurang baik.
19. Kondisi kesehatan kulit sering terganggu.
20. Gangguan pada gigi

EKONOMI

21. Uang saku pemberian orang tua tidak mencukupi
22. Kekurangan buku karena malas membeli
23. Ayah pensiun dan tidak bekerja lagi
24. Ayah sudah meninggal dan ibu tidak bekerja
25. Ibu terpaksa harus bekerja karena ekonomi tidak mencukupi
26. Ibu bekerja sedangkan ayah tidak
27. Banyak adik yang menjadi tanggungan dalam keluarga
28. Tidak tahu harus bagaimana untuk menambah biaya sekolah
29. Sering pinjam uang kepada teman atau orang lain
30. Tidak ada keinginan untuk melanjutkan sekolah
31. Ingin mempunyai kamar sendiri
32. Penerangan lampu di rumah kurang mencukupi
32. Iuran sekolah sering terlambat dibayar
33. Sering mengendarai mobil sendiri ke sekolah
34. Iuran sekolah terlalu tinggi
35. Orang tua tidak punya penghasilan tetap
36. Tidak ada uang untuk membeli pakaian
37. Ayah dan ibu bercerai dan saya ikut ibu
38. Saya mengharapkan agar mendapat beasiswa
39. Tinggal atau ikut dengan saudara

REKREASI/HOBI

41. Hampir tidak mempunyai waktu untuk bermain
42. Keinginan untuk rekreasi sering terhalang
43. Gemar melukis tetapi dilarang oleh orang tua
44. Waktu libur harus mengikuti les privat
45. Suka berolah raga tetapi tidak ada kesempatan
46. Tidak suka berolah raga
47. Hobby selalu mengganggu belajar
48. Lebih suka buku-buku hiburan daripada buku-buku sekolah
49. Saya senang nonton film di gedung film
50. Gemar melukis tetapi tidak mempunyai waktu
51. Tidak bisa memanfaatkan waktu senggang
52. Salah seorang anggota keluarga selalu menghalang-halangi hobby saya
53. Ingin belajar menari atau main sandiwara tetapi tidak diijinkan

54. Kesenangan membaca majalah atau komik sering menghabiskan waktu belajar
55. Habis waktu nonton tv
56. Karena sibuk orang tua tidak pernah mengajak rekreasi keluar kota
57. Hampir setiap minggu orang tua mengajak rekreasi keluar kota
58. Senang menyanyi tetapi tidak ada kesempatan
59. Kedatangan teman menghabiskan waktu belajar saya
60. Waktu belajar habis untuk bermain.

KEHIDUPAN SOSIAL

61. Tidak senang bermain dalam kelompok
62. Sering gagal dalam mencari teman
63. Merasa tidak disenangi kawan-kawan di luar sekolah
64. Suka bergaul
65. Tidak berminat dalam berorganisasi
66. Tidak terlalu aktif dalam berorganisasi
67. Sukar menyesuaikan diri
68. Merasa mudah tersinggung
69. Takut bergaul dengan kakak kelas
70. Tidak pernah jadi pemimpin
71. Tidak berani menemukakan suatu pendapat
72. Sukar menerima kekalahan
73. Sering bertentangan dengan orang lain
74. Selalu ingin berkuasa dalam pergaulan
75. Bingung bial berhadapan dengan orang banyak
76. Mudah merasa malu
76. Mudah untuk marah
77. Sering merasa tidak sabar
78. Sering tidak menepati janji
79. Sering ditegur karena kurang sopan

KEHIDUPAN PRIBADI

81. Tidak suka bergaul dengan orang yang kedudukannya lebih rendah
82. Tidak suka bergaul dengan orang yang kedudukannya lebih tinggi
83. Sering merasa malu bergaul dengan teman jenis kelamin lain
84. Sering merasa iri hati
85. Sukar untuk mendapat teman
86. Tidak suka bertamu

87. Enggan menerima tamu atau teman ke rumah
88. Merasa tidak dihargai teman
89. Sering merasa curiga terhadap orang lain
90. Bersikap kaku dan tidak toleran
91. Bersifat dingin dalam pergaulan
92. Sering menyesali diri sendiri
93. Sering ingin bunuh diri
94. Merasa tidak mempunyai harapan (pesimis)
95. Ingin lebih menarik dan ingin sekali dikagumi
96. Tidak ingin punya sahabat
97. Tidak mempunyai kawan yang akrab
98. Merasa diri saya tidak sebaik orang lain
99. Mempunyai kebiasaan jelek (misalnya menggigit kuku)
100. Saya ingin hidup lebih tenang lagi

PERGAULAN

101. Sering melamun memikirkan si dia
102. Tidak bisa belajar kalau belum menelepon si dia
103. Ragu-ragu terhadap pacar
104. Pacar sering mengajak saya jalan-jalan
105. Kesepian karena belum mendapat pacar
106. Iri melihat kawan berpasangan
107. Menggunakan banyak waktu untuk di mall atau diskotik
108. Memilih pacar sulit baginya
109. Mudah mencintai tetapi mudah melepaskan
110. Sering bertepuk sebelah tangan
111. Sering pulang larut malam
112. Sering diajak atau ditawari teman
113. Sering teman untuk berpacaran
114. Sukar bergaul dengan jenis kelamin lain atau lawan jenis
115. Dilarang berpacaran oleh orang tua
116. Lebih senang pergi sama teman daripada sama keluarga
117. Berpacaran melupakan kebutuhan yang penting sekali
118. Berteman dengan teman sejenis lebih menyenangkan daripada dengan teman lawan jenis
119. Merasa lebih menyenangkan berteman dengan lawan jenis
120. Sering melanggar larangan orang tua atau backstreet dalam hal berpacaran

KELUARGA

121. Saya anak tunggal
122. Tidak hidup bersama kedua orang tua
123. Selalu bertengkar dengan adik ataupun kakak
124. Ayah dan Ibu pulang kerja terlalu malam
125. Tidak pernah bergembira dengan Ayah dan Ibu
126. Pertengkaran Ayah dan Ibu mengganggu pikiran
127. Orang tua kurang memperhatikan saya
128. Orang tua terlalu banyak bepergian
129. Orang tua terlalu banyak menuntut
130. Sukar menyesuaikan diri dengan Ayah dan Ibu
131. Meras tidak betah tinggal di rumah
132. Kehidupan di rumah kurang teratur
133. Ingin mengadakan perubahan di rumah
134. Di keluarga kami kurang tolong-menolong
135. Ayah dan Ibu tidak hidup bersama
136. Keluarga kami berantakan

MASA DEPAN / PENDIDIKAN / KARIER

137. Khawatir tidak bisa mandiri klak
138. Tidak terlalu akan berbuat apa setelah tamat
139. Sulit untuk menentukan cita-cita
140. Ingin melanjutkan ke perguruan tinggi yang terkenal
141. Ingin mengetahui bakat dan kemampuan yang dimiliki
142. Cita-cita tidak sesuai dengan kemampuan
143. Cita-cita tidak sesuai dengan prestasi belajar
144. Cita-cita tidak disetujui oleh orang tua
145. Cita-cita terganggu oleh hobby
146. Belum mempunyai cita-cita tertentu
147. Tidak ada orang yang membantu mengenali cita-cita saya
148. Cit-cita selalu gagal
149. Mudah terpengaruh oleh cita-cita orang lain
150. Masa depan tidak ditntukan olah usaha saat sekarang
151. Bingung untuk menentukan sekolah lanjutan setelah tamat SLTP

PENYESUAIAN BELAJAR

152. Pelayanan di sekolah terlalu berat
153. Pelayanan di sekolah terlalu ringan
154. Enggan mengikuti kegiatan-kegiatan di luar kelas
155. Sulit mengerti isi buku pelajaran
156. Saya merasa takut bila ada mata pelajaran yang akan ulangan
157. Tidak suka belajar
158. Tidak berminat terhadap buku-pelajaran
159. Nilai ulangan sering mendapat nilai rendah
160. Tidak senang belajar bersama
161. Sering mendapat kesukaran bila mendapat tugas PR
162. Sukar menangkap dan mengikuti pelajaran fisika dan matematika
163. Sukar mempelajari pelajaran Biologi
163. Merasa beban pelajaran terlalu berat
164. Merasa pelajaran tidak berguna
165. Sukar menyesuaikan diri dengan suasana

C. TES GAYA BELAJAR

Gaya belajar siswa atau modalitas belajar, penting dipahami oleh guru. Setiap siswa mempunyai kelebihan dan kekurangan, serta preferensi bagaimana sebuah informasi diproses berbeda pada setiap siswa. Mengetahui gaya belajar siswa, akan mempermudah guru untuk menyediakan lingkungan yang mendukung dan mempermudah siswa menyerap informasi secara maksimal. Ada baiknya, selain mengetahui gaya belajar siswa, guru pun harus tahu gaya belajar dirinya sendiri agar tidak salah paham menanggapi cara belajar siswa. Ide dasar untuk menemukan gaya belajar, untuk membantu mempermudah siswa ketika belajar.

Setiap siswa mempunyai cara yang paling mudah untuk belajar dan untuk menyerap informasi. Tugas guru adalah memaksimalkan gaya belajar siswa yang paling menonjol dan memperkenalkan gaya belajar lainnya agar siswa belajar secara maksimal. Ada tiga jenis gaya belajar (De Porter, 2000), yaitu: (1) gaya belajar visual; (2) gaya belajar auditorial; dan (3) gaya belajar kinestetik. Siswa dengan gaya belajar visual belajar melalui apa yang mereka lihat, siswa auditorial belajar melalui apa yang mereka dengar dan siswa kinestetik belajar lewat gerak dan sentuhan.

1. Gaya belajar visual

Sesuai dengan namanya, seseorang yang memiliki gaya belajar visual cenderung lebih mudah menyerap, mengatur, dan mengolah suatu informasi melalui indera penglihatan atau dengan cara melihat. Seseorang yang memiliki gaya belajar ini biasanya memiliki ciri-ciri sebagai berikut: lebih mudah mengingat sesuatu yang dilihat daripada yang didengar, lebih suka membaca daripada dibacakan, teliti terhadap detail, seorang perencana dan pengatur jangka panjang yang baik, dan

suka mempelajari materi dengan cara membaca catatan dan membuat ringkasan.

2. Gaya belajar auditori

Untuk gaya belajar auditori memiliki kecenderungan dalam mengolah informasi yang banyak dipengaruhi oleh indra pendengaran. Oleh karena itu, bagi seseorang yang memiliki gaya belajar ini, sangat membutuhkan suasana belajar yang kondusif karena sulit menyerap informasi di tengah keributan.

Ciri-ciri lainnya adalah: suka sekali melakukan diskusi dan menjelaskan sesuatu dengan panjang lebar, suka berbicara sendiri, lebih menyukai musik daripada seni lukis atau patung, dan suka mengikuti kegiatan seminar atau ceramah.

3. Gaya belajar kinestetik

Seseorang dengan gaya belajar kinestetik cenderung lebih mudah menyerap, mengatur, dan mengolah suatu informasi melalui sentuhan dan gerakan tubuh. Misalnya saat berpikir tentang sesuatu, mereka terbiasa melakukan gerakan khusus seperti jalan mondar-mandir, mengetuk-ngetuk jari ke meja, atau menggoyangkan kaki.

Ciri-ciri dari seseorang dengan gaya belajar kinestetik adalah, sangat senang dengan kegiatan praktik, tidak mudah terganggu dengan situasi keributan, sering menggunakan isyarat tubuh ketika bicara atau menjelaskan sesuatu, dan suka menyentuh untuk mendapat perhatian. Karena suka bergerak, akan sulit jika mereka diminta untuk duduk diam dalam waktu yang lama. Dan kalau gerakan yang dilakukan terlalu ekstrim, kadang sering dianggap mengganggu orang lain.

(TES GAYA BELAJAR)

Berilah lingkaran pada nomor pernyataan yang anda setuju !

1. Saya lebih suka mendengarkan informasi yang ada dikaset daripada membaca buku.
2. Jika saya mengerjakan sesuatu, saya selalu membaca instruksinya terlebih dahulu.
3. Saya lebih suka membaca daripada mendengarkan ceramah.
4. Disaat saya sendiri, saya biasanya memainkan music atau lagu atau nyanyian.
5. Saya lebih suka berolah raga daripada membaca buku.
6. Saya selalu dapat menunjukkan arah Utara dan Selatan dimanapun saya berada.
7. Saya suka menulis surat atau buku harian.
8. Saat saya berbicara, saya suka mengatakan, “saya mendengar anda, itu terdengar bagus”.
9. Ruangan belajar, meja belajar, kamar tidur atau rumah saya biasanya berantakan atau tidak teratur.
10. Saya suka merancang, mengerjakan dan membuat sesuatu dengan kedua tangan saya.
11. Saya tahu hampir semua kata – kata dari lagu yang saya dengar.
12. Ketika mendengar orang lain berbicara, saya biasanya membuat gambaran dalam pikiran saya dari apa yang mereka katakan.
13. Saya suka olahraga dan saya rasa saya adalah olahragawan yang baik.
14. Mudah sekali bagi saya untuk mengobrol dalam waktu yang lama dengan teman saya saat berbicara ditelepon.
15. Tanpa music hidup amat mmbosankan.
16. Saya sangat senang berkumpul, biasanya dapat dengan mudah berbicara dengan siapa saja.
17. Saat melihat obyek dalam bentuk gambar, saya dengan mudah dapat mengenali obyek yang sama mskipun posisi obyek itu diputar atau diubah.
18. Saya biasanya mengatakan, “saya rasa, saya perlu menemukan pijakan atas hal ini, atau saya ingin bisa menangani hal ini”.

19. Saat mengingat suatu pengalaman, saya seringkali melihat pengalaman itu dalam bentuk gambar dipikiran saya.
20. Saat mengingat suatu pengalaman, saya seringkali mendengar suara dan berbicara pada diri saya mengenai pengalaman itu.
21. Saat mengingat suatu pengalaman, saya seringkali ingat bagaimana perasaan saya terhadap pengalaman itu.
22. Saya lebih suka seni music daripada seni lukis.
23. Saya sering mencoret – coret kertas saat berbicara di telepon atau dalam suatu pertemuan.
24. Saya lebih suka melakukan contoh peragaan daripada membuat laporan tertulis tentang suatu kejadian.
25. Saya lebih suka membacakan cerita daripada mendengarkan cerita.
26. Saya biasanya berbicara dengan perlahan.
27. Saya lebih suka berbicara daripada menulis.
28. Tulisan tangan saya biasanya tidak rapi.
29. Saya biasanya menggunakan jari saya untuk menunjuk kalimat yang saya baca.
30. Saya dapat dengan cepat melakukan penjumlahan dan perkalian dalam pikiran saya.
31. Saya suka mengeja dan saya pikir saya pintar mengeja kata – kata.
32. Saya akan sangat terganggu apabila ada orang berbicara pada saat saya sedang menonton televise.
33. Saya suka mencatat perintah atau instruksi yang disampaikan kepada saya.
34. Saya dapat mengingat dengan mudah apa yang dikatakan orang.
35. Saya paling mudah belajar sambil mempraktekkan atau melakukan. Sangat sulit bagi saya untuk duduk diam

Penilaian: Hitung berapa jumlah yang anda lingkari untuk masing – masing gaya belajar.

VISUAL	:	2	3	6	7	12	17	19	23	25	30	31	33
AUDITORIAL	:	1	4	8	11	14	15	16	20	22	27	32	34
KINESTETIK	:	3	9	10	13	18	21	24	26	28	29	35	36

NB: Skor penilaian yang tertinggi adalah kecenderungan tipe gaya belajar anda. (*Setiap individu memiliki kecenderungan kesalah satu tipe gaya belajar, tetapi tetap ada kombinasi diantara ketiga gaya belajar tersebut*).

INTERPRETASI TES TIGA GAYA BELAJAR

Terdapat tiga gaya belajar yang masing – masing memiliki ciri yang berbeda – beda. Dengan memahami gaya belajar, maka individu akan dapat menentukan langkah – langkah untuk belajar dengan lebih cepat dan mudah. Dibawah ini akan dijabarkan tentang tiga gaya belajar tersebut.

- 1) Gaya Belajar Visual, orang – orangnya disebut pembelajar visual. Ciri – cirinya adalah:
 - a. Rapi dan teratur
 - b. Berbicara dengan cepat
 - c. Perencana dan pengatur jangka panjang yang baik
 - d. Teliti terhadap detail
 - e. Mementingkan penampilan dan tulisan
 - f. Pengeja yang baik dan dapat melihat kata – kata yang sebenarnya dalam pikiran mereka
 - g. Mengingat apa yang dilihat daripada yang didengar
 - h. Mengingat dengan asosiasi visual
 - i. Biasanya tidak terganggu oleh keributan
 - j. Mengalami kesulitan mengingat instruksi verbal dan cenderung minta orang mengulangi
 - k. Pembaca cepat dan tekun
 - l. Mencoret – coret tanpa arti ketika menerima telepon atau selama mengikuti pelajaran
 - m. Sering lupa menyampaikan pesan verbal kepada orang lain
 - n. Menjawab pertanyaan dengan singkat
 - o. Lebih suka berdemonstrasi daripada berpidato
 - p. Lebih suka seni lukis, drama, tarian, dan sejenisnya daripada music
 - q. Seringkali tahu apa yang harus dilakukan tetapi tidak pandai memilih kata – kata.

Saran bagi pembelajar visual:

- Gunakan pena dan kertas untuk membantu mengingat materi yang diterangkan guru.
- Buatlah sketsa berupa diagram atau gambar – gambar dari apa yang dipelajari.
- Warnai teks yang penting saat membaca dengan menggunakan spidol berwarna cerah.
- Gunakan imajinasi visualpikiran saat mencermati materi, dengan cara menutup mata untuk memvisualisasikan atau mengingat sesuatu.
- Belajar membaca terbalik (up side down). Peneliti menemukan; melakukan kegiatan normal dengan cara aneh, seperti membaca terbalik, akan membuat pikiran anda tajam. (*lakukan kegiatan ini ±1 menit sebelum memulai kegiatan belajar*).

- 2) Gaya Belajar Auditorial, orang – orangnya disebut pembelajar auditorial. Ciri – cirinya adalah:
- a. Sering berbicara pada diri sendiri saat belajar
 - b. Mudah terganggu oleh keributan
 - c. Menggerakkan bibir dan mengucapkan tulisan dibuku ketika membaca
 - d. Senang mendengar dan membaca dengan suara keras
 - e. Mampu mengulangi dan menirukan nada dan suara
 - f. Kesulitan dalam menulis tetapi pandai dalam bercerita
 - g. Berbicara dengan irama yang berpola
 - h. Biasanya merupakan pembicara yang fasih
 - i. Lebih suka music dan belajar sambil mendengarkan music
 - j. Belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan
 - k. Suka berbicara, berdiskusi dan menjelaskan sesuatu dengan panjang lebar
 - l. Kesulitan dalam pekerjaan yang melibatkan visualisasi seperti memotong bagian – bagian hingga sesuai satu sama lain
 - m. Lebih pandai mengeja dengan keras daripada menuliskannya
 - n. Lebih suka gurauan lisan daripada cerita lucu dari komik.

Saran bagi pembelajar auditorial:

- Saat membaca materi, suarakan materi tersebut dalam hati untuk mengingatnya.
- Gunakan kaset rekaman saat guru menerangkan dikelas sehingga dirumah dapat diputar dan dipelajari kembali.
- Belajar bersama teman dengan cara berdiskusi atau Tanya jawab.
- Saat belajar, luangkan waktu untuk melakukan diskusi internal tentang materi yang diberikan.
- Konsentrasikan saja pada penjelasan guru karena pembelajar ini cocok dengan metode ceramah. (duduk dimana anda dapat mendengar tapi tidak perlu memperhatikan apa yang terjadi didepan).

- Duduk dengan tenang, tutup mata dan dengar satu suara. Suara itu mungkin saja bunyi derap langkah kaki yang lewat, mobil lewat, kicau burung atau kokok ayam atau suara yang lain. Jangan hiraukan pada suara – suara yang lain. Itu akan menambah konsentrasi dan membuat anda menyelesaikan tugas – tugas yang rumit lebih cepat. (*lakukan kegiatan ini ± 1 menit sebelum memulai kegiatan belajar*).

3) Gaya Belajar Kinestetik, orang – orangnya disebut pembelajar kinestetik. Ciri – cirinya adalah:

- a. Berbicara dengan perlahan
- b. Menanggapi perhatian fisik
- c. Menyentuh orang untuk menarik perhatian mereka
- d. Berdiri dekat ketika berbicara dengan orang
- e. Berorientasi pada fisik dan senang bergerak
- f. Belajar melalui praktek
- g. Menghafal dengan cara berjalan dan melihat – lihat
- h. Menggunakan jari sebagai petunjuk ketika membaca
- i. Banyak menggunakan isyarat tubuh
- j. Tidak dapat duduk dalam waktu lama
- k. Menggunakan kata – kata yang mengandung aksi
- l. Membaca dengan menyertakan gerakan fisik sesuai dengan isi cerita
- m. Kemungkinan tulisannya jelek
- n. Selalu ingin mempraktekkan segala sesuatu
- o. Suka permainan yang menyibukkan.

Saran bagi pembelajar kinestetik:

- Tempat diri di lingkungan yang aktif, materi yang didiskusikan dengan disertai simulasi (praktek) lebih mudah diserap dengan baik.
- Tandai materi yang penting dengan spidol warna.
- Buatlah catatan peta yaitu catatan dengan disertai gambar sehingga selama pembelajaran kegiatan kinestetik terus berlangsung.
- Peragakan atau praktekkan materi yang dipelajari.

- Tarik nafas selama 10 detik. Itu akan membuat otak dibanjiri oksigen, membantu anda berpikir lebih cepat. (lakukan kegiatan ini sebelum memulai kegiatan belajar).
- Rutinkan olahraga. Melalui olahraga kimiawi perasaan – baik, endorphins, makin terpacu keluar, yang dapat membuat kepala kita tidak penat.

Catatan: dari ketiga gaya belajar tersebut, individu juga ada yang memiliki lebih dari satu gaya belajar (kombinasi), missal; visual – auditori, auditori – kinestetik, atau visual – kinestetik. Disarankan menggunakan teknik belajar yang sesuai kombinasi dari masing – masing gaya belajarnya. Selain penting untuk mengetahui gaya belajar sendiri juga untuk memahami gaya belajar orang lain sehingga tidak terjadi benturan karena adanya perbedaan tetapi masing – masing individu tetap dapat berkomunikasi dengan saling menyesuaikan diri satu sama lain.

D. TES KECERDASAN MAJEMUK

Penelitian yang dilakukan Harvard University menyatakan bahwa anak bisa menunjukkan kecerdasannya dalam berbagai cara, misalnya melalui kata-kata, kemampuan berhitung, kemampuan atletik, dan masih banyak lagi. Hal ini sejalan dengan teori *multiple intelligence* oleh Howard Gardner yang menyebutkan bahwa tiap orang memiliki 8 macam kecerdasan yang dibutuhkan untuk memahami dunianya, yaitu linguistik, logika-matematika, spasial, kinestetik, musikal, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis. Kombinasi 8 kemampuan ini akan membantu anak belajar dan mengerti dunianya.

Pada dasarnya, tak ada anak yang hanya memiliki satu jenis kecerdasan saja. Kombinasi 8 kemampuan dari *multiple intelligence* membantu tiap orang melakukan berbagai aktivitas yang berbeda. Misalnya anak yang jago bermain bola tidak hanya memiliki kecerdasan kinestetis, tapi juga kecerdasan spasial yang membantunya memperkirakan pergerakan bola yang dilempar, serta kecerdasan interpersonal yang membantunya berinteraksi dengan anggota timnya yang lain. Karena itulah stimulasi yang mendorong berkembangnya *multiple intelligence* sangat penting, sehingga Bunda tidak hanya akan mengembangkan 1 macam kecerdasan saja.

Multiple intelligence yang terlatih baik akan membantu anak mengembangkan potensinya secara maksimal. Bukan tidak mungkin si kecil mengembangkan ke-8 kecerdasan majemuk yang ia miliki dengan baik, lho. Apalagi, kalau anak mendapatkan dukungan dan stimulasi yang tepat dari orang-orang terdekatnya. Kalau kecerdasan majemuknya berkembang dengan baik, anak akan memiliki arahan yang baik untuk menentukan cita-citanya dan melakukan usaha yang ia perlukan untuk mencapai cita-citanya tersebut. Tentu akan lebih baik kalau cita-cita yang ia miliki sesuai dengan hal yang ia suka lakukan.

ALAT TES KECERDASAN MAJEMUK

Bacalah dengan sebaik-baiknya dan teliti tiap-tiap pernyataan, kemudian berilah tanda silang (X) pada nomor pernyataan yang sesuai dengan keadaan anda pada lembar jawaban yang tersedia dibawah ! Kerjakan dengan teliti !!!

A. KECERDASAN LINGUISTIK

1. Sangat menyukai pelajaran bahasa Indonesia
2. Senang menulis atau mengarang
3. Senang bercerita panjang lebar atau menyampaikan kisah-kisah
4. Pandai berkomunikasi dengan ekspresi yang bagus
5. Menyukai puisi, pantun, dan drama
6. Suka mendengarkan pernyataan-pernyataan lisan, (cerita, ulasan radio, dll)
7. Memiliki kosa kata yang baik
8. Senang membaca buku
9. Senang mengingat nama, tanggal, dan tempat
10. Senang dengan game permainan kata

B. KECERDASAN MATEMATIKA LOGIS

1. Sangat senang dengan pelajaran matematika
2. Senang bermain dengan angka-angka
3. Senang mengerjakan teka-teki logika atau soal-soal yang sulit
4. Senang melakukan percobaan (tertarik pada teknologi)
5. Senang menganalisa situasi atau argumentasi
6. Senang bekerja secara sistematis
7. Senang pada suatu yang membutuhkan kemampuan berfikir logis
8. Menganggap game matematika dan komputer menarik
9. Menunjukkan minat pada mata pelajaran yang berhubungan dengan sains (IPA)
10. Senang permainan catur, dam, atau game strategi lain.

C. KECERDASAN SPASIAL

1. Senang menggambar atau melukis
2. Senang dengan kegiatan seni

3. Lebih mudah bekerja dengan gambar dari pada dengan teks
4. Lebih mudah membaca peta, diagram, dan grafik
5. Senang merancang konstruksi bangunan, bentuk, ruang, dekorasi, dan interior
6. Senang dengan pelajaran keterampilan
7. Senang melihat film, slide, atau kegiatan visual sejenis
8. Senang melamun, berkhayal, membaca cerita imajinatif
9. Senang mengabadikan gambar
10. Dapat melaporkan bayangan visual dengan jelas

D. KECERDASAN KINESTETIK JASMANI

1. Menonjol disalah satu atau lebih dicabang olah raga
2. Selalu bergerak, tidak bisa diam, atau selalu gelisah ketika duduk lama di suatu tempat
3. Senang berlari, melompat, gulat, atau kegiatan semacamnya
4. Senang dengan kegiatan menari, atau kegiatan yang membutuhkan gerak tubuh
5. Pandai meniru gerak isyarat atau tingkah laku orang lain
6. Senang membongkar pasang barang
7. Menunjukkan kemahiran dalam bidang keterampilan, misal: pertukangan, menjahit, dsb.
8. Senang bekerja dengan tanah liat, atau pengalaman yang melibatkan sentuhan tangan
9. Lebih senang mempelajari hal baru langsung dengan praktek
10. Mampu mengekspresikan diri secara dramatis

E. KECERDASAN MUSIKAL

1. Senang pada pelajaran musik dan seni suara
2. Pandai menyanyi dengan suara merdu
3. Dapat menunjukkan nada yang sumbang
4. Dapat memainkan alat musik
5. Sering bersenandung tanpa sadar
6. Bersemangat ketika musik dimainkan
7. Dapat mengingat melodi lagu atau irama dengan cepat
8. Peka pada bunyi-bunyian disekitar
9. Mengetuk-ngetuk meja saat bekerja
10. Memiliki cara berbicara dan bergerak yang berirama

F. KECERDASAN INTERPERSONAL

1. Senang bersosialisasi dengan teman sebaya
2. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru
3. Mudah bergaul
4. Mempunyai banyak teman
5. Banyak disukai teman
6. Senang memberi saran pada teman yang mempunyai masalah
7. Senang benjadi pemimpin
8. Senang menjadi anggota club, panitia, atau kelompok informal diantara teman sebaya
9. Senang mengajari anak-anak lain secara informal
10. Mempunyai empati atau perhatian pada orang lain

G. KECERDASAN INTRAPERSONAL

1. Sangat menyenangkan pelajaran agama dan pelajaran budi pekerti
2. Menunjukkan sikap mandiri
3. Memahami dengan baik kekurangan dan kelebihan diri
4. Memiliki perencanaan diri yang baik
5. Mampu belajar dari kegagalan dan keberhasilan yang dialami
6. Lebih senang dengan bekerja sendiri dari pada bekerja dengan orang lain
7. Mampu menyelami dan mengerti kerumitan pribadi dan kondisi manusia pada umumnya
8. Dapat mengekspresikan perasaan secara tepat
9. Memiliki gaya hidup dan gaya belajar dengan irama sendiri
10. Memiliki minat dan hobi yang jarang dibicarakan

H. KECERDASAN NATURALIS

1. Sangat senang pada pelajaran biologi atau IPA
2. Peka pada bentuk-bentuk alam, misalnya ketika berjalan-jalan dengan teman sekelas akan memperhatikan gunung-gunung, awan-awan, atau jika dalam lingkungan perkotaan kemampuannya ditunjukkan dengan kepekaan pada bentuk-bentuk budaya populer, seperti model sepatu, karet, atau model mobil
3. Berbicara banyak tentang binatang kesayangannya atau lokasi-lokasi alam favorit

4. Senang memelihara binatang
5. Senang merawat tanaman
6. Senang karya wisata dialam, kebun binatang, atau ke museum purbakala
7. Senang melakukan penelitian yang berhubungan dengan alam, misalnya mengamati burung, mengumpulkan serangga atau kupu-kupu atau mempelajari tanaman-tanaman
8. Senang mempelajari tentang dunia antariksa
9. Suka menggunakan peralatan seperti: mikroskop, telekskop, komputer untuk mempelajari suatu organisme atau system
10. Senang menyerukan hak binatang atau perlunya melindungi planet bumi atau melestarikan alam.

E. TES SSCT

Tes Kepribadian Saks Sentence Completion Test (SSCT) adalah salah satu jenis tes proyektif yang digunakan untuk mengungkap dinamika kepribadian, yang dapat menampakkan diri individu dalam hubungan interpersonal dan dalam interpretasi terhadap lingkungan. Jika ditinjau dari sisi psikologis, secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Belajar merupakan proses, kegiatan dan bukan hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, tetapi lebih luas dari itu dan bukan hanya penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan dalam kelakuan.

Islam merupakan agama yang punya perhatian besar kepada ilmu pengetahuan sehingga Islam sangat menekankan umatnya untuk terus belajar. Rasulullah SAW bersabda: *“Menuntut ilmu wajib bagi setiap muslim”*. Allah juga berfirman dalam QS. Al-Mujaadalah bahwasannya *“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”*. Dalam perspektif Islam, seseorang yang telah melalui proses belajar, idealnya ditandai munculnya pengalaman-pengalaman psikologis yang positif serta diharapkan dapat mengembangkan aneka ragam sifat, sikap, dan kecakapan. Perubahan perilaku sebagai hasil belajar perspektif psikologi, dalam konteks Islam maknanya lebih dalam, karena perubahan perilaku dalam Islam indikatornya adalah akhlak yang sempurna. Akhlak yang sempurna mesti dilandasi oleh ajaran islam. Dengan demikian, perubahan perilaku sebagai hasil belajar adalah perilaku individu muslim yang peripurna sebagai cerminan dari pengamalan terhadap seluruh ajaran Islam.

ALAT TES SSCT

Nama :

Tanggal :

Petunjuk :

Di bawah ini ada 60 butir kalimat yang belum lengkap. Bacalah masing - masing dan selesaikanlah dengan mengisi apa yang pertama-tama muncul dalam dirimu. Bekerjalah secepat-cepatnya, bila ada yang dapat kamu kerjakan lingkariilah nomornya dan kembalilah mengerjakannya kemudian.

1. Saya rasa ayahku jarang
2. Meskipun nasib sedang menimpa diriku
3. Saya selalu ingin untuk
4. Bila saya bertugas
5. Bagiku masa depan nampak
6. Guru-guru saya
7. Saya tahu kalau aneh saya tidak berani
8. Saya rasa teman yang sejati
9. Sewaktu saya kecil
10. Gagasanku yang sempurna
11. Bila kulihat seorang laki-laki dan wanita bersama-sama
12. Dibandingkan dengan banyak keluarga, keluargaku
13. Dalam pekerjaan, saya baik sekali dengan
14. Ibuku
15. Saya akan melakukan apapun untuk melupakan
16. Andaikata saya ayahku
17. Saya percaya bahwa saya mampu untuk
18. Saya akan berbahagia benar bila
19. Bila orang bekerja untukku.....
20. Saya berharap untuk
21. Disekolah guru-guruku

22. Kebanyakan teman-temanku tidak tahu bahwa saya takut terhadap
23. Saya tidak menyukai orang
24. Sebelum masuk sekolah saya
25. Saya kira kebanyakan gadis-gadis
26. Perasaanku mengenal kehidupan berteman dengan lain jenis
27. Keluargaku memperlakukan saya
28. Mereka yang bekerja denganku
29. Ibuku dan saya
30. Kesalahanku yang terbesar adalah
31. Saya berharap ayahku
32. Kelemahanku yang terbesar adalah
33. Rahasia cita hidupku
34. Orang-orang yang bekerja untukku
35. Suatu hari saya.....
36. Bila saya melihat kepala sekolah datang
37. Saya ingin menghilangkan takut kepada.....
38. Orang yang paling saya sukai
39. Andaikata saya kembali muda
40. Saya percaya kebanyakan wanita
41. Bila saya berpacaran
42. Kebanyakan keluarga yang saya kenal adalah
43. Saya senang bekerja dengan orang yang
44. Saya kira kebanyakan ibu-ibu
45. Sewaktu saya muda
46. Saya merasa bahwa ayahku adalah
47. Bila nasib baik menghindariku
48. Dalam memberikan perintah kepada orang lain
49. Apa yang saya inginkan sekali dari kehidupan
50. Bila saya lebih tua
51. 51. Orang-orang yang saya pandang di atasku
52. Ketakutanku kadang-kadang memaksaku untuk
53. Bila saya sedang tidak ada, teman-temanku

54. Kenangan masa kanak-kanakku yang paling jelas
55. Yang paling sedikit yang kusukai tentang wanita
56. Kehidupan seksku
57. Sewaktu kanak-kanak, keluargaku
58. Orang-orang yang bekerja dengan saya biasanya
59. Saya suka pada ibuku tetapi
60. Yang paling jelek pernah saya lakukan

F. TES ANGKET SOSIOMETRI

Sosiometri adalah alat untuk meneliti struktur sosial dari suatu kelompok individu dengan dasar penelaahan terhadap relasi sosial dan status sosial dari masing-masing anggota kelompok yang bersangkutan. Menurut Bimo Walgiti (1987) sosiometri adalah alat untuk dapat melihat bagaimana hubungan sosial atau hubungan berteman. Sosiometri merupakan suatu metode untuk memperoleh data tentang hubungan sosial dalam suatu kelompok, yang berukuran kecil sampai sedang (10 – 50 orang), berdasarkan preferensi pribadi antara anggota-anggota kelompok . Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan pengertian sosiometri adalah suatu tehnik untuk mengumpulkan data tentang hubungan sosial seorang individu dengan individu lain, struktur hubungan individu dan arah hubungan sosialnya dalam suatu kelompok.

Tujuan Sosiometri

Dengan mempelajari data sosiometri seorang konselor dapat :

1. Menemukan murid mana yang ternyata mempunyai masalah penyesuaian diri dalam kelompoknya.
2. Membantu meningkatkan partisipasi sosial diantara murid-murid dengan penerimaan sosialnya.
3. Membantu meningkatkan pemahaman dan pengertian murid terhadap masalah pergaulan yang sedang dialami oleh individu tertentu.
4. Merencanakan program yang konstruktif untuk menciptakan iklim sosial yang lebih baik dan sekaligus membantu mengatasi masalah penyesuaian di kelas tertentu.

Manfaat Sosiometri

Dengan mempelajari data sosiometri seorang konselor dapat :

1. Memperbaiki struktur hubungan sosial para siswa di dalam kelasnya.
2. Memperbaiki penyesuaian hubungan sosial siswa secara individual.
3. Mempelajari akibat-akibat praktik-praktik sekolah terhadap hubungan sosial di kalangan siswa.
4. Mempelajari mutu kepemimpinan dalam situasi yang bermacam-macam.
5. Menemukan norma-norma pergaulan antarsiswa yang diinginkan dalam kelompok / kelas bersangkutan.

ANGKET SOSIOMETRI

NAMA :
KELAS :

Isilah titik titik dibawah ini dengan sejujurnya:

1. Pilihlah 3 (tiga) orang teman anda dalam kelas ini yang anda senangi untuk diajak belajar bersama:

a.....,
alasan.....
.....

b.....,
alasan.....
.....

c.....,
alasan.....
.....

2. Pilihlah seorang teman anda yang paling anda senangi untuk menjadi ketua kelompok belajar:

.....,
alasan.....
.....

3. Pilihlah teman anda yang paling anda senangi untuk menjadi ketua kelas:

.....,
alasan.....
.....

4. Pilihlah 3 (tiga) orang teman anda dalam kelas ini yang anda senangi untuk diajak bermain-main bersama (misalnya: kesenian, olahraga, dan lain-lain):

a.....,
alasan.....
.....

b.....,
alasan.....
.....

c.....,
alasan.....
.....

5. Pilihlah 3 (tiga) orang teman anda dalam kelas ini yang kurang anda senangi:

a.....,
alasan.....
.....

b.....,
alasan.....
.....

c.....,
alasan.....
.....

6. Pilihlah seorang teman anda dalam kelas ini yang paling tidak anda senangi:

.....,
alasan nya.....
.....
.....
.....
.....

G. Tes BDI (Becks Depression Inventory)

Beck Depression Inventory BDI, dibuat pada tahun 1961 oleh Dr. Aaron T. Beck, dan dikembangkan untuk menilai manifestasi depresi pada tingkah laku remaja dan orang dewasa. Dirancang untuk menstandarisasi penilaian keparahan depresi serta menggambarkan secara sederhana gejala depresi. Item-item BDI berasal dari observasi pasien-pasien depresi yang dibuat selama perjalanan psikoanalisis atau psikoterapi. Sikap dan gejala depresi tampak spesifik pada kelompok pasien ini, kemudian BDI digambarkan oleh pernyataan- pernyataan, dan penilaian numerik pada masing-masing pernyataan. 24 BDI merupakan instrumen yang paling banyak digunakan untuk menilai keparahan depresi. BDI yang asli, terdiri dari 21 pernyataan dalam bentuk multiple choice , 21 pernyataan merupakan manifestasi 21 tingkah laku, masing- masing area diwakili oleh empat atau lima pernyataan yang menggambarkan keparahan gejala depresi dari yang ringan sampai yang berat. Subjek diminta untuk mengidentifikasi pernyataan yang paling baik yang menggambarkan perasaannya. Tujuan utama dilakukannya tes depresi adalah untuk mengukur sejauh mana tingkat [depresi](#) yang dialami seseorang. Dengan demikian, dokter dan psikolog dapat merencanakan langkah penanganan yang sesuai dengan kondisi pasien.

Alat Tes BDI (Becks Depression Inventory)

Petunjuk :

Pada saat anda mengisi kuesioner ini, bacalah setiap soal seksama dan lingkarilah nomor pada lembar jawaban yang paling mencerminkan apa yang anda rasakan selama beberapa hari ini. Pastikan bahwa anda menjawab semua pertanyaan ini. Jika lebih dari satu jawaban yang cocok untuk anda, maka lingkarilah nomor yang paling tinggi. Jika ragu-ragu tentukanlah mana yang anda rasa paling baik. Jangan sampai ada pertanyaan yang tidak terjawab.

0. Saya tidak merasa sedih
 1. Saya merasa sedih
 2. sepanjang waktu saya sedih dan tidak bisa menghilangkan perasaan itu
 3. Saya sedemikian sedih dan tidak bahagia sehingga saya tidak tahan lagi rasanya
-
0. Saya tidak terlalu berkecil hati mengenai masa depan saya
 1. Saya merasa kecil hati tentang masa depan
 2. Saya merasa tidak ada ataupun yang saya harapkan
 3. Saya merasa bahwa masa depan saya tanpa harapan dan bahkan semuanya tidak akan membaik
-
0. Saya tidak menganggap diri saya sebagai seorang yang gagal
 1. Saya merasa bahwa saya telah gagal lebih dari kebanyakan orang
 2. Saat saya menengok masa lalu, maka yang terlihat oleh saya hanya kegagalan
 3. Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang gagal total

0. Saya memperoleh banyak kepuasan dari hal-hal yang saya lakukan, sama seperti sebelumnya
 1. Saya tidak lagi menikmati berbagai hal, seperti yang pernah saya rasakan dulu
 2. Saya tidak memperoleh kepuasan sejati dari apapun lagi
 3. Saya tidak puas dan bosan dengan segalanya
-
0. Saya tidak terlalu merasa bersalah
 1. Saya merasa bersalah di hampir tiap waktu
 2. Saya merasa bersalah di hampir sebagian waktu saya
 3. Saya merasa bersalah di sepanjang waktu
-
0. Saya tidak merasa seolah saya sedang dihukum
 1. Saya merasa mungkin saya sedang dihukum
 2. Saya pikir saya akan dihukum
 3. Saya merasa bahwa saya sedang dihukum
-
0. Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
 1. Saya agak kecewa terhadap diri saya sendiri
 2. Saya kecewa terhadap diri saya sendiri
 3. Saya membenci diri saya sendiri
-
0. Saya tidak merasa lebih buruk daripada orang lain
 1. Saya cela diri saya sendiri karena kelemahan atau kesalahan saya
 2. Saya menyalahkan diri saya sepanjang waktu karena kesalahan-kesalahan saya
 3. Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi
-
0. Saya tidak punya pikiran sedikitpun untuk bunuh diri
 1. Saya ingin bunuh diri
 2. Saya kecewa terhadap diri saya sendiri
 3. Saya akan bunuh diri jika ada kesempatan

0. Saya tidak lebih banyak menangis dibandingkan biasanya
 1. Sekarang saya lebih banyak menangis daripada sebelumnya
 2. Saya sekarang menangis sepanjang waktu
 3. Biasanya saya mampu menangis, namunkini saya tidak lagi bisa menangis walaupun saya menginginkannya
-
0. Saya tidak terganggu oleh berbagai hal dibandingkan biasanya
 1. kini saya sedikit lebih parah dibandingkan biasanya
 2. Saya agak jengkel dan terganggu di sebagian besar waktu saya
 3. Kini saya merasa jengkel sepanjang waktu
-
0. Saya tidak kehilangan minat terhadap orang lain
 1. Saya agak kurang berminat terhadap orang lain dibandingkan biasanya
 2. Saya kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain
 3. Saya telah kehilangan minat saya pada orang lain
-
0. Saya mengambil keputusan hamper sama baiknya dengan yang biasanya saya lakukan
 1. Saya menunda mengambil keputusan lebih sering dari yang biasanya saya lakukan
 2. Saya mengalami kesulitan besar dalam mengambil keputusan daripada sebelumnya
 3. Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan lagi
-
0. Saya tidak merasa bahwa keadaan saya tampak lebih buruk dari yang biasanya
 1. Saya kuatir tampak tua dan tidak menarik
 2. Saya merasa ada perubahan yang permanent dalam penampilan saya sehingga membuat saya nampak tidak menarik
 3. Saya yakin bahwa saya nampak jelek

0. Saya dapat bekerja sama baiknya dengan waktu-waktu sebelumnya
 1. Saya membutuhkan suatu usaha ekstra untuk memulai melakukan sesuatu
 2. Saya harus memaksa diri sekuat tenaga untuk melakukan sesuatu
 3. Saya tidak mampu melakukan apapun lagi
-
0. Saya dapat tidur seperti biasanya
 1. Tidur saya tidak nyenyak seperti biasanya
 2. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan merasa sukar sekali untuk bisa tidur kembali
 3. Saya bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali
-
0. Saya tidak merasa lebih lelah dari biasanya
 1. Saya merasa lebih mudah lelah dari biasanya
 2. Saya merasa lelah setelah melakukan apa saja
 3. Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun
-
0. Nafsu makan saya tidak lebih buruk dari biasanya
 1. Nafsu makan saya tidak sebaik biasanya
 2. Nafsu makan saya kini jauh lebih buruk
 3. Saya tidak memiliki nafsu makan lagi
-
0. Berat badan saya tidak turun banyak, atau bahkan tetap akhir-akhir ini
 1. Berat badan saya turun lebih dari 5 kilogram
 2. Berat badan saya turun lebih dari 10kilogram
 3. Berat badan saya turun lebih dari 15 kilogram
-
0. Saya tidak cemas mengenai kesehatan saya dari biasanya
 1. Saya cemas mengenai masalah fisik seperti masalah sakit dan tidak enak badan atau perut mual dan sembelit

2. Saya cemas mengenai masalah fisik dan sukar memikirkan banyak hal lainnya
 3. Saya cemas mengenai masalah fisik saya sehingga tidak dapat berpikir tentang hal yang lainnya
-
0. Saya tidak melihat adanya perubahan dalam minat saya terhadap lawan jenis
 1. Saya kurang berminat terhadap lawan jenis dibandingkan biasanya
 2. Kini saya sangat kurang berminat terhadap lawan jenis
 3. Saya telah kehilangan minat terhadap lawan jenis sama sekali

Petunjuk Penilaian

Skoring nilai 0 sampai 3 diberikan untuk setiap jawaban dan skor total dibandingkan dengan kunci untuk menentukan tingkat keparahan depresi. Skor batas standar adalah sebagai berikut:

- 0–9: menunjukkan depresi minimal
- 10–18: menunjukkan depresi ringan
- 19–29: menunjukkan depresi sedang
- 30–63: menunjukkan depresi berat.

DAFTAR PUSTAKA

Eni Fariyatul Fahyuni (2018). Buku Ajar Inovasi Konselor Sebaya di Sekolah (Dalam Perspektif Pendidikan Islam). Sidoarjo: Umsida Press

Eni Fariyatul Fahyuni (2019). Buku Ajar Psikologi Perkembangan. Sidoarjo: Umsida Press

Eni Fariyatul Fahyuni (2018). Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islami. Sidoarjo: Umsida Press