

KUESIONER SELF-ESTEEM

NAMA :
USIA :
JENIS KELAMIN :
SEKOLAH :
TANGGAL :

Petunjuk Pengisian:

Dalam kuesioner ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai gambaran perilaku dalam situasi-situasi yang dialami selama menjalani kehidupan sehari-hari. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini seakan-akan sedang menggambarkan diri. Jawablah dengan jujur. Hal yang perlu diperhatikan bahwa tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar. Jangan terlalu terpaku pada satu pernyataan dan jawablah dengan cepat. Bacalah setiap pernyataan baik-baik, lalu pilihlah salah satu jawaban dari 2 pilihan jawaban, yaitu YA dan TIDAK dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang dipilih.

Contoh

No.	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa diri saya menarik.		

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Saya sering melamun		
2	Saya cukup yakin pada diri sendiri		
3	Saya sering berharap menjadi orang lain		
4	Orang lain mudah menyukai saya		
5	Saya dan keluarga sering bersenang-senang bersama		
6	Saya tidak pernah khawatir tentang apa pun		
7	Sulit bagi saya untuk berbiacara di depan kelas		
8	Saya berharap saya lebih muda		
9	Banyak hal yang ingin saya ubah dari diri saya jika saya bisa		

10	Saya mudah mengambil keputusan		
11	Saya menyenangkan		
12	Saya mudah kesal di rumah		
13	Saya selalu melakukan hal yang benar		
14	Saya bangga dengan apa yang saya kerjakan di sekolah		
15	Seseorang selalu memberitahu saya apa yang harus dilakukan		
16	Butuh waktu lama bagi saya untuk terbiasa dengan hal baru		
17	Saya sering merasa bersalah untuk hal yang saya lakukan		
18	Saya populer dalam kelompok sebaya saya		
19	Keluarga saya biasanya memahami perasaan saya		
20	Saya tidak pernah bahagia		
21	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa		
22	Saya mudah menyerah		
23	Saya bisa menjaga diri sendiri		
24	Saya cukup bahagia		
25	Saya lebih suka berteman dengan orang yang lebih muda		
26	Keluarga saya sangat berharap pada saya		
27	Saya menyukai semua orang		
28	Saya suka dimintai pertolongan ketika di kelas		
29	Saya memahami diri saya		
30	Sulit untuk menjadi saya		
31	Banyak hal campur aduk di dalam hidup saya		
32	Orang-orang biasanya mengikuti ide saya		
33	Tidak ada orang yang memperhatikan saya saat di rumah		
34	Saya tidak pernah dimarahi		
35	Saya tidak berprestasi di sekolah seperti yang saya inginkan		
36	Saya bisa memutuskan sesuatu dan bertahan pada pilihan tersebut		
37	Saya sangat tidak suka menjadi laki-laki atau perempuan		
38	Saya menilai diri saya jelek		
39	Saya tidak suka berada bersama orang lain		

40	Seringkali saya ingin pergi dari rumah		
41	Saya tidak pernah merasa malu		
42	Saya sering merasa kesal di sekolah		
43	Penampilan saya tidak sebagus orang lain		
44	Jika ada yang harus saya katakan, biasanya akan saya katakan		
45	Orang-orang sering mengganggu dan mengejek saya		
46	Keluarga saya memahami saya		
47	Guru membuat saya merasa tidak nyaman		
48	Ketua kelas membuat saya merasa tidak baik		
49	Saya tidak peduli apa yang terjadi pada saya		
50	Saya merasa gagal		
51	Saya merasa kesal apabila dimarahi atau dibentak		
52	Saya kurang begitu disukai, tidak seperti sebagian besar orang		
53	Biasanya saya merasa seolah-olah keluarga terlalu menekan saya		
54	Saya sering merasa minder di sekolah		
55	Saya sering merasa berkecil hati		
56	Biasanya masalah tidak mengganggu saya		
57	Saya tidak bisa diandalkan		
58	Saya suka diri saya sendiri		

LEMBAR WAWANCARA *SELF-ESTEEM*

NAMA :
USIA :
JENIS KELAMIN :
TANGGAL :

Karakteristik Self-esteem Rendah	Pertanyaan	Jawaban
Menetapkan tujuan hidup yang rendah dan memiliki kecenderungan untuk tidak berprestasi tinggi	Apa yang menjadi cita-cita kamu sekarang?	
Takut menghadapi respon orang lain, sehingga dalam berkomunikasi cenderung bersikap mengelak	Apa yang kamu rasakan ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain? Bagaimana dengan teman sebaya?	
Cenderung merasa hidupnya tidak bahagia	Apakah kamu merasa hidupmu bahagia?	
Merasa tidak puas dengan diri	Apakah kamu merasa puas dengan hidupmu saat ini?	
Ingin menjadi orang lain / berada di posisi orang lain	Apakah kamu pernah terpikir untuk menjadi orang lain? Seberapa sering kamu merasakan hal tersebut?	
Lebih sering mengalami emosi yang	Apakah kamu pernah merasa	

negatif (sedih, marah dan stress)	sedih/stress/marah? Seberapa sering kamu merasakan hal tersebut?	
Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal	Apakah kamu pernah mengalami kegagalan? Kapan? Apa yang kamu lakukan saat itu?	
Menganggaptanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam	Apakah kamu pernah mendapatkan masukan dari orang lain? Bagaimana perasaanmu saat itu?	
Membesarp-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialami	Apakah kamu pernah mengalami kejadian yang kamu anggap negatif? Bagaimana kamu meresponnya?	
Pesimis	Bagaimana kamu ketika sedang ada masalah? Apakah menurut kamu akan menjadi lebih baik keadannya?	
Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri)	Apakah kamu bisa menghadapi permasalahan yang sedang kamu alami sekarang?	

Lembar Observasi Peserta

NAMA SUBJEK	
SESI	
HARI, TANGGAL	
JAM	
OBSERVER	

ITEM	OBSERVASI	
	Kemunculan	Keterangan (deskripsi perilaku pada saat kejadian)
	Tally	
Menunjukkan gesture tubuh yang terbuka		
Menunjukkan gesture tubuh yang tertutup		
Memperhatikan arahan dengan melihat ke arah Sutradara		
Bertanya pada sutradara		

Bertanya pada teman		
Memperkenalkan diri pada urutan pertama		
Memperkenalkan diri pada urutan terakhir		
Saat ada yang maju bersamaan mengalah untuk teman lain duluan memperkenalkan diri		
Volume suara cukup terdengar jelas saat bicara		
Volume suara kecil dan tidak terdengar dengan jelas saat bicara		
Artikulasi kalimat tidak jelas, seperti bergumam		

Artikulasi kalimat jelas		
Ekspresi wajah yang ceria		
Ekspresi wajah murung		
Terlihat gelisah selama kegiatan berlangsung		
Melamun saat kegiatan berlangsung		
Terlihat malu-malu selama kegiatan berlangsung		
Antusias dengan kegiatan yang sedang dilakukan		

Mengiikuti arahan Sutradara		
Menolak mengikuti arahan Sutradara		
Menjalin kontak mata dengan seluruh peserta yang ada di ruangan		
Melihat ke arah lain saat berinteraksi dengan seluruh peserta yang ada di ruangan		
Memberikan ide dalam kelompok		
Menunjukkan gesture tubuh yang terbuka		
Menunjukkan gesture tubuh yang tertutup		

Tidak memberikan respon apapun ketika ditanya		
Memberikan respon ketika diberikan pertanyaan		
Diam ketika ditanya kesediannya untuk menjadi protagonis		
Bersedia menjadi protagonis tanpa ditunjuk		
Menunjuk teman lain untuk menjadi protagonis		
Menolak untuk menjadi protagonis saat sudah ditunjuk		
Memberikan ide cerita sendiri tanpa arahan		

Dibantu dalam menyampaikan ide cerita		
Menyampaikan pendapat tanpa diminta		
Menyampaikan pendapat setelah ditunjuk		
Menolak berbicara setelah ditunjuk		
Berdiam dan mendengarkan peserta yang lain		

LEMBAR EVALUASI UJI COBA RANCANGAN MODUL INTERVENSI PSIKODRAMA

Sesi : Tempat :
 Hari/Tanggal : Evaluator :

No.	Aspek	Item	Penilaian				Masukan
			1	2	3	4	
1.	Tampilan Modul	Peemahaman terhadap seluruh kegiatan					
		Kegiatan psikodrama					
2.	Isi Materi	Tujuan kegiatan					
		Materi yang diberikan sesuai dengan tujuan					
		Materinya mudah dipahami					
		Saya mampu mengaplikasikan materi dalam kehidupan sehari-hari					
3.	Teknik	Teknik yang digunakan sesuai dengan tujuan					
		Tekniknya mudah untuk diikuti					
4.	Tujuan	Tujuan sesuai dengan hal yang sedang saya hadapi					
5.	Waktu	Ketepatan waktu					
		Waktu yang disediakan dalam kegiatan					
6.	Alat penunjang	Alat-alat yang digunakan selama kegiatan					
		Fasilitas yang diberikan selama kegiatan					
7.	Penggunaan bahasa	Bahasa mudah dipahami oleh saya					
8.	Penampilan Sutradara	Sutrada memahami seluruh kegiatan					
		Saya mudah memahami sutradara					
		Cara sutradara membawakan kegiatan					
9.	Pemahaman anak	Saya merasakan manfaat dari kegiatan psikodrama					
10.	Tempat	Tempat yang digunakan selama kegiatan psikodrama					

Catatan :

1 : Tidak Baik 2 : Cukup Baik 3 : Baik 4 : Sangat Baik

