

02-Tugas-12 Fisik/Tubuh

Bagaimana Fisik anda ?

Anda diminta untuk mengenal dan menerima fisik anda secara utuh. Sebagai manusia anda harus bisa memahami secara baik fisik kita. Anda menggunakan lembaran di bawah ini untuk memngintrospeksi diri tentang fisik. Berilah penilaian dari 1 s/d 10 dengan cara melingkar (O) salah satu pilihan anda.

Pertanyaan	Penilaian									
Saya mempunyai fisik/tubuh utuh, tanpa cacat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai bentuk tubuh yang sangat ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai warna kulit yang ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai tinggi badan yang ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai berat badan yang ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai wajah yang tampan/cantik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai hidung yang mancung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai mata yang bagus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai rambut yang sangat bagus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai tubuh yang atletis, dan indah dipandang	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai kaki yang bagus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai dagu yang bagus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mempunyai tangan dan jari yang bagus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya sangat bangga dengan semua fisik/tubuh saya	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya sangat percaya diri karena fisik saya sangat ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jumlahkan dibagi (/) dengan 15 dan dikalikan (X) dengan 10 / 15 → %									

Angka yang diperoleh merupakan kepercayaan diri anda terhadap fisik anda. Mintalah pendapat juga dari orang sekeliling anda, yaitu ayah, ibu, saudara, teman dekat. Diskusikan dan juga renungkan kira-kira seberapa besar kepercayaan diri anda terhadap fisik anda sendiri.

03-Tugas-12 Tempramen (diambil dari buku CB Anton A. Gea)

Bagaimana Tempramen saya ?

Berilah tanda lingkaran (O) pada pilihan aspek tempramen di bawah ini

Setelah anda mengisi kuesioner di bawah ini anda mendapatkan salah satu atau dua prosentase terbesar dari ke-empat aspek di bawah ini, dan itulah kemungkinan besar merupakan tempramen anda. Renungkan keperibadian anda tsb. karena tempramen itu merupakan tempramen anda.

Sanguinis		Kholeris	
Periang, ramah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mantap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mudah patuh	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Berdiri sendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tulus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Produktif	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sikap Positif	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tegas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hangat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Praktis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Cerewet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Orientasi ke tujuan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bersemerang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Optimis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jarang cemas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Rela ambil resiko	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Berbela kasihan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Percaya diri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dermawan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Rela memimpin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tidak disiplin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tak mudah bersimpati	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mudah terpengaruh	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tidak memahami org lain	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gelisah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Memasakn peraturan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tidak teratur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tidak suka memuji	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tdk bertanggung jawab	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Suka menguasai	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Terus terang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mau menang sendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ingin menonjol	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ingat diri sendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Membesarkan masalah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Bangga diri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Penakut	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Licik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tidak produktif	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Kejam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlah Nilai/200 → %	Jumlah Nilai/200 → %

Melankholis		Kholeris	
Berbakat Alam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tenang, pendiam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Suka menganalisis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mudah bergaul	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Perfeksionis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mudah disenangi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bertindak sesuai nurani	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Diplomatis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Setia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Efisien, teratur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nilai estetika	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Dipercaya, statbis, kuno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Idealis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Praktis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Perasa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Segan memimpin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Suka berkorban	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Suka melucu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Disiplin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tidak punya motivasi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pemurung	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Tidak bergairah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Berpikir negatif	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Menghindari konflik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Suka kritik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pengamat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Menentang perubahan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Egois	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Terlalu sadar diri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Kikir/pelit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sukar diduga	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Keras kepala	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pendendam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Berhati-hati	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kurang percaya diri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sulit memutuskan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tidak ramah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Takut mengambil resiko	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Teoritis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Kuno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlah Nilai/200 → %	Jumlah Nilai/200 → %

04-Tugas-12 Intelektual

Bagaimana Peta Otak anda ?

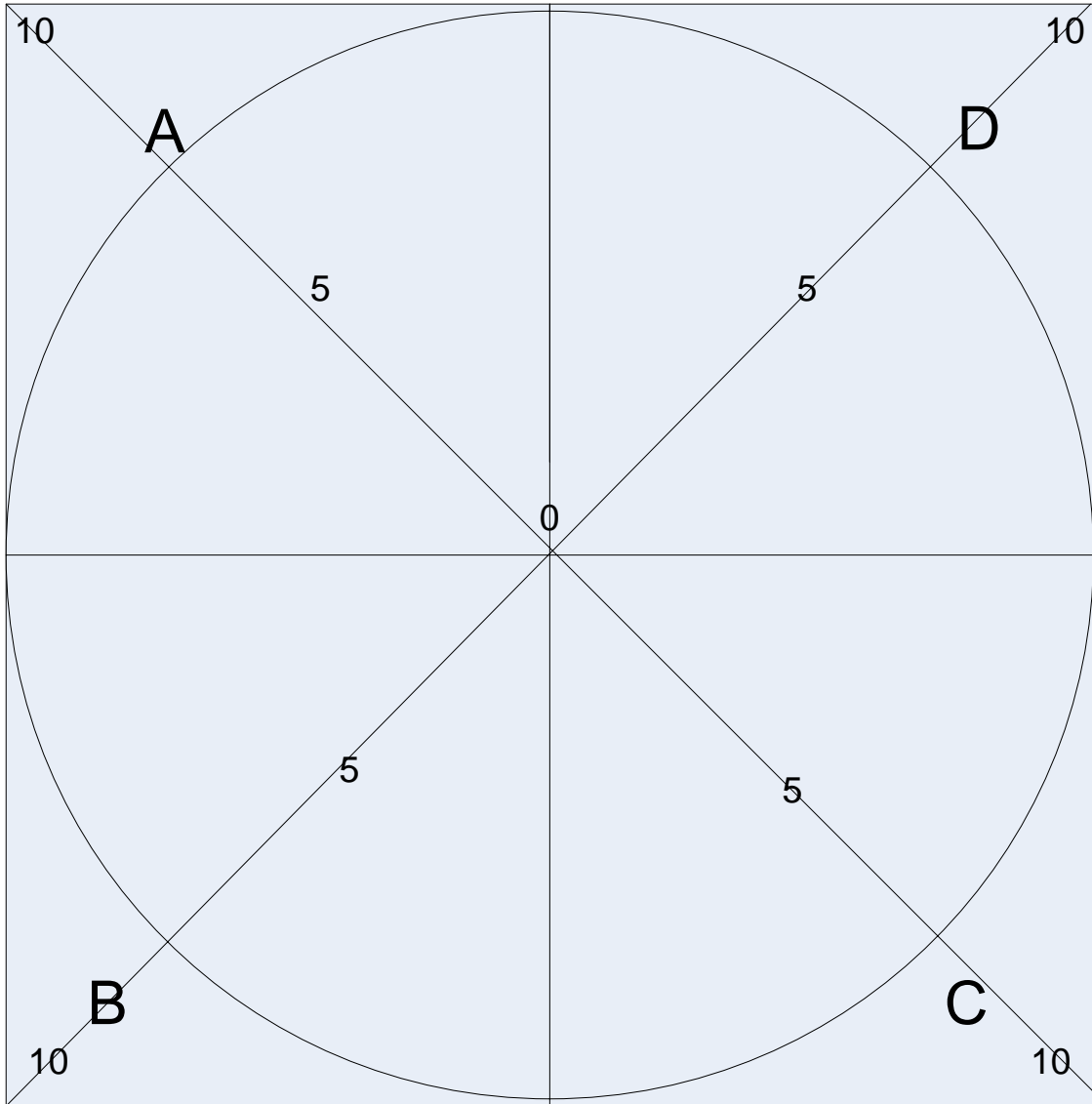
Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini untuk mengetahui Brain Mapping anda. Anda termasuk memiliki otak kiri, otak kanan, atau perpaduannya. Berilah penilaian dari pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan melingkari (O) salah satu angka pilihan dan yang terdiri dari 1 s/d 8

No	Pertanyaan	← Penilaian →
1.	Saya senang dengan perhitungan dan angka-angka secara rinci	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Saya selalu bergaul dan berkomunikasi baik dengan semua orang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Saya suka membayangkan situasi dan bermimpi di masa mendatang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Saya senang dengan peraturan yang tegas dan teratur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Saya akan menderita bisa membayangkan bila hidup ini tanpa ada musik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Saya selalu sedih dan iba bila melihat orang yang menderita dan kesulitan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Semua persoalan di dunia bisa diformulasikan dengan hitungan matematis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Saya senang urusan administrasi, dan kurang senang ilmu pengetahuan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Saya sering membuat konsep untuk memecahkan suatu masalah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Bila mengerjakan suatu masalah saya mengerjakan secara rinci	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Saya senang berorganisasi dan memimpin teman-teman dalam organisasi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Fakta/data yang rinci sangat penting dalam mengungkapkan masalah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Saya tidak bisa diam di tempat dan sangat menyenangi olahraga	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.	Saya senang dengan urutan yang teratur dalam menata buku2 di rak buku	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Semua masalah bisa dianalisis dan dihitung dengan angka2 secara matematis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Intuisi saya dapat dipercaya sehingga saya sering gunakan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Dalam mengambil keputusan kita harus melihat semua masalah secara holistik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Saya mengitung dan membukukan perhitungan keuangan saya dengan sangat baik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Segala sesuatu harus direncanakan secara teratur dan baik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Saya senang dengan membuat sintesis terhadap suatu masalah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21.	Saya selalu melihat semua masalah dari helikopter view / dari atas secara jelas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.	Bagi saya uang, jabatan dan materi lebih penting daripada hubungan baik sahabat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.	Saya rela berkorban mengeluarkan uang demi teman baik saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24.	Saya menyenangi peraturan karena membuat hidup akan lebih teratur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25.	Saya selalu ingin berkrativitas dan inovasi agar ada perkembangan dan perubahan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26.	Hubungan baik dengan sahabat lebih mahal daripada harta, jabatan, dan uang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27.	Fakta dan bukti bagi saya lebih penting ketimbang hubungan baik dgn teman	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28.	Hidup ini dapat dikatakan salah atau benar, satu atau nol, hitam atau putih	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29.	Saya sangat mudah bergaul dengan siapapun juga, mudah berkenalan dengan orang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30.	Saya suka merumuskan masalah berdasarkan gejala atau indikasi yang ada	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31.	Saya selalu mengurus masalah administrasi dan data secara rinci	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32.	Saya pikir sebaiknya semua masalah harus diatur dengan peraturan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- jumlahkan jawaban no pertanyaan 1, 7, 12, 15, 18, 22, 27 dan 28 kemudian dibagi 8 → (A)
- jumlahkan jawaban no pertanyaan 4, 8, 10, 14, 19, 24, 31 dan 32 kemudian dibagi 8 → (B)
- jumlahkan jawaban no pertanyaan 3, 9, 16, 17, 20, 23, 26 dan 29 kemudian dibagi 8 → (C)
- Jumlahkan jawaban no pertanyaan 2, 5, 6, 11, 13, 21, 25 dan 30 kemudian dibagi 8 → (D)

Pindahkan hasil perhitungan ke dalam gambar Mapping Otak di bawah ini. Hasil A dipindahkan ke garis diagonal kuadran A, (0 s/d 10), begitupun dengan B, C, dan D. Setelah itu anda hubungkan titik-titik dari kuadran A, B, C dan D. Anda bisa melihat Otak anda cenderung berat ke kuadran mana ? Itulah mapping otak anda. Lakukan dengan sebaik mungkin .

Gambar Mapping Otak



05-Tugas-12 Bakat (diambil dari buku CB Anton A. Gea)

Apakah Bakat saya ?

Gunakan kuesioner di bawah ini untuk mengetahui bakat anda. Berilah tanda di depan dari pernyataan, selanjutnya jumlahkan banyaknya tanda yang anda berikan. Dari tujuh kecerdasan anda bisa melihat mana yang paling dominan. Renungkan kecerdasan anda tersebut dan periksalah diri anda dengan kebiasaan-kebiasaan yang selama ini anda rasakan.

a. Kecerdasan Linguistik

Tulisan-tulisan sangat penting bagi saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya dapat mendengar kata-kata di kepala saya sebelum saya membaca, berbicara atau menulis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mendapatkan lebih banyak dari mendengarkan radio atau kaset daripada menonton film	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya tidak mengalami kesulitan dalam permainan kata seperti scrabble, anagram, dll	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya senang menghibur diri sendiri atau orang lain dengan lelucon, sajak, lucu-lucuan atau permainan kata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Orang lain sering meminta saya untuk menjelaskan makna kata dalam tulisan atau pembicaraan saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih senang pelajaran bahasa, studi sosial, sejarah, lebih mudah daripada matematika, dan ilmu alam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih senang membaca kata-kata di papan reklame daripada pemandangan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dalam percakapan saya sering mengungkapkan segala sesuatu yang pernah saya baca atau dengar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya pernah menulis karangan yang amat saya banggakan yang mndapat pengakuan/pujian dari orang lain	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

b. Kecerdasan Logis Matematis

Dengan mudah saya dapat menghitung angka-angka dalam benak saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Matematika dan sains merupakan pelajaran favorit saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya senang permainan logika atau permainan yang menggunakan matematis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya suka mengadakan percobaan kecil-kecilan, saya menyenaangi perobaan fisika, matematika	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya suka mencari pola keteraturan, atau urutan logis dari sesuatu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya menaruh minat atas perkembangan baru dalam sains	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya berpendapat bahwa hampir segala sesuatu mempunyai penjelasan yang masuk akal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kadang-kadang saya berpikir dalam konsep yang jelas, abstrak, tanpa kata, tanpa gambar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya sering salah dalam penalaran yang diucapkan orang	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih suka bla segala sesuatu sudah diukur, dikelompokkan, dianalisis, dikuantifikasikan dengan teratur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

c. Kecerdasan Spasial

Saya sering melihat gambar visual yang jelas dalam keadaan mata tertutup	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya peka terhadap warna	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya sering menggunakan camcorder/camera untuk merekam apa yang saya lihat di sekitar saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya gemar mengerjakan puzzle, maze dan teka-teki visual lainnya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mengalami mimpi yang begitu nyata di malam hari	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Biasanya, saya cepat mengenali jalan di wilayah yang tidak saya kenali	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya suka menggambar atau mencoret-coret	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bagi saya, matematika bangunan ruang lebih mudah daripada aritmatik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya dapat dengan mudah melihat sesuatu dari pandangan helikopter view	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih suka melihat bahan bacaan yang banyak gambarnya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

d. Kecerdasan Fisik - Kinestetik

Saya melakukan salah satu kegiatan olahraga secara teratur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya tidak betah duduk diam untuk berlama-lama	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya suka bekerja dengan kedua tangan saya dalam kegiatan kongkrit, seperti menjahit, merakit, dll	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sering ide terbaik saya muncul kalau saya berada di luar rumah, berjalan-jalan, jogging, atau ketika berolahraga	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sering kali saya menghabiskan waktu luang di luar rumah	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Seringkali saya menggunakan gerak-gerik tangan atau bahasa tubuh lain ketika berbicara dengan orang lain	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya suka menggambarkan diri sendiri sebagai orang yang mempunyai koordinasi tubuh terbaik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya harus mempraktekan keterampilan baru bukan sekedar membaca atau menonton film tentang hal itu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya senang naik permainan yang mendebarkan, jetcoaster atau iklim petualangan yang menegangkan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya harus menyentuh berbagai macam benda agar saya mengetahui lebih banyak tentang benda tsb.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

e. Kecerdasan Musikal

Jika bernyanyi suara saya terbilang merdu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya dapat membedakan nada musik yang fals	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya sangat senang mendengar musik di radio, piringan, MP3, CD, atau kaset	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya dapat memainkan salah stu alat musik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hidup saya akan lebih sengsara bila tidak ada musik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kadang-kadang tanpa sadar, saya melantumkan lagu iklan televisi atau lagu lain sewaktu saya berjalan-jalan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dengan mudah saya dapat mengikuti irama musik dengan alat perkusi sederhana	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya banyak mengenal melodi dari berbagai lagu dan karya musik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kalau saya mendengar karya musik sebanyak satu/dua x, biasanya saya dapat menyenikannya kembali dgn baik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya sering mengetuk-ngetuk atau melantumkan melodi secara terpotong-potong sambil belajar atau lainnya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

f. Kecerdasan Antar Pribadi

Saya sering diminta sebagai penasihat dari teman-teman dalam belajar, kehidupan, dsb	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih menyukai olahraga berkelompok seperti sepakbola, basket, daripada perorangan berenang, lari, dsb	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya cenderung mencari orang lain utk bersama memecahkan masalah daripada memecahkan masalah sendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih suka bermain bersama utk mengisi waktu daripada bermain sendiri, seperti soliter, dsb.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya tertantang utk mengajari orang lain, atau kelompok orang tentang apa yang dapat saya kerjakan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya menganggap diri saya sebagai pemimpin (atau orang lain menyebut saya pemimpin)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya senang berada bersama orang lain	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya suka terlihat dalam kegiatan sosial yang berhubungan dengan pekerjaan, tempat ibadah, atau di kampus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih suka menghabiskan waktu bersama orang lain daripada menyendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mempunyai minimal tiga orang sahabat dekat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

g. Kecerdasan IntraPribadi

Saya secara teratur melakukan meditasi, merenung, utk memikirkan masalah kehidupan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya telah mengikuti sesi bimbingan atau seminar pengembangan pribadi utk lebih mengenal diri saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mempunyai pendapat yang membuat saya berbeda dengan orang lain	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mempunyai hobi atau minat khusus yang saya simpan rapat-rapat untuk diri saya sendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mempunyai sasaran penting dalam hidup saya yang saya renungkan secara berkala	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mempunyai pandangan yang realistik tentang kelemahan dan kekuatan saya (dari feedback orang lain)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya lebih suka menghabiskan waktu sendirian di kesunyian daripada berkumpul bersama dalam kemewahan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya menganggap saya berkemauan keras dan berpikiran mandiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya mempunyai buku harian atau jurnal utk merekam peristiwa kehidupan saya	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Saya berwiraswasta atau sekurang-kurangnya amat ingin memulai usaha sendiri	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jumlahkan, selanjutnya dibagi dengan 10 / 10 →	

06-Tugas-12 Adversity (diambil dari buku Adversity Quotient Paul G. Stoltz)

Apakah Saya teguh/kukuh dalam meraih kesuksesan ?

Gunakan kuesioner di bawah ini untuk mengetahui adversity anda. Berilah pilihan angka yang sesuai dengan hati anda. Di bawah ini ada 30 pertanyaan yang harus anda, jawab setelah itu ikuti petunjuk selanjutnya utk mengetahui adversity anda.

Renungkan adversity anda tersebut dan periksalah diri anda dengan kebiasaan-kebiasaan yang selama ini anda rasakan.

1. Teman-teman kuliah anda tidak menyetujui ide atau pendapat anda. Yang menyebabkan ide/pendapat anda tidak diterima oleh teman-teman anda, merupakan sesuatu yang :			C-
Tidak bisa saya kendalikan	1 2 3 4 5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya	
Penyebab teman-teman saya tidak menerima ide/pendapat saya sepenuhnya berkaitan dengan :			Or -
Saya	1 2 3 4 5	Orang lain atau faktor lain	

2. Orang lain tidak tanggap terhadap presentasi saya di suatu rapat. Yang menyebabkan orang tidak tanggap terhadap presentasi saya :			R-
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab orang tidak tanggap tentang presentasi saya :			E-
Akan selaluy ada	1 2 3 4 5	Tidak pernah ada lagi	

3. Anda mendapat banyak uang dari sebuah investasi penting yang menyebabkan saya mendapatkan banyak uang adalah sesuatu :			R+
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab saya bisa mengumpulkan banyak uang :			E+
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak akan pernah ada lagi	

4 Hubungan anda dengan orang-orang yang anda cintai tampaknya semakin jauh. Yang menyebabkan hubungan kami semakin jauh adalah sesuatu yang :			R-
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab hubungan kami tampaknya semakin jauh :			E-
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak akan pernah ada lagi	

5. Seorang yang anda hormati menepon anda untuk minta nasihat. Yang menyebabkan orang tersebut menelpon saya untuk minta nasihat adalah sesuatu yang :			R+
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab orang tersebut menelpon saya untuk minta nasihat :			E+
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak akan pernah ada lagi	

6. Anda bertengkar hebat dengan pacar anda. Yang menyebabkan kami bertengkar merupakan sesuatu yang :			C-
Tidak bisa saya kendalikan	1 2 3 4 5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya	
Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa :			Ow-
Bukan tanggung jawab saya sama sekali	1 2 3 4 5	Tanggung jawab saya sepenuhnya	

7. Anda diminta pindah tempat bila anda ingin tetap bekerja. Yang menyebabkan saya diminta untuk pindah tempat adalah sesuatu yang :			R-
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab saya diminta untuk pindah tempat bekerja :			E-
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak akan pernah ada lagi	

8. Seorang teman akrab anda tidak menelpon pada hari Ulang Tahun anda. Yang menyebabkan teman saya tidak menelpon adalah sesuatu yang			C-			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Penyebab teman saya tidak menelpon sepenuhnya berkaitan dengan :						Or-
Saya	1	2	3	4	5	Orang lain atau faktor lain

9. Seorang sahabat akrab anda sakit parah. Yang mentebakkan sahabat saya sakit parah adalah sesuatu yang :			C-			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa						Ow-
Bukan tanggung jawab saya sama sekali	1	2	3	4	5	Tanggung jawab saya sepenuhnya

10. Anda diundang ke sebuah peristiwa penting. Alasan saya diundang adalah sesuatu yang			C+			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Alasan saya diundang sepenuhnya berkaitan dengan						Or+
Saya	1	2	3	4	5	Orang lain atau faktor lain

11. Anda tidak mendapat penugasan yang penting. Yang menyebabkan saya ditolak utk penugasan tsb.			R-			
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1	2	3	4	5	Berkaitan dengan situasi ini saja
Penyebab saya ditolak untuk penugasan tsersbut						E-
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi

12. Anda mendapat umpan balik yg negatif dari teman kerja dekat . Yg menyebabkan saya mendpt umpan balik tsb.			R-			
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1	2	3	4	5	Berkaitan dengan situasi ini saja
Penyebab saya mendapat umpan balik negatif itu						E-
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi

13. Anda menerima kenaikan gaji. Penyebab saya menerima kenaikan gaji adalah sesuatu yang :			C+			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Penyebab saya meneriam kenaikan gaji sepenuhnya berkaitan dengan						Or+
Saya	1	2	3	4	5	Orang lain atau faktor lain

14. Teman decay anda didiagnosa penyakit kanker. Yang menyebabkan dia penyakit kanker adalah sesuat yang			R-			
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1	2	3	4	5	Berkaitan dengan situasi ini saja
Penyebab dia mengindap penyakit kanker						E-
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi

15. Strategi investasi anda yang mutakhir rugi . Yang menyebabkan strategi saya gagal adalah sesuatu yang			R-			
Berkaitan dgn semua aspek kehiduopan saya	1	2	3	4	5	Berkaitan dengan situasi ini saja
Penyebab strategi saya gagal						E-
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi

16. Anda ketinggalan pesawat. Yg menyebabkan saya keinggalan pesawat adalah sesuatu yang.			C-			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Penyebab saya ketinggalan pesawat sepenuhnya berkaitan dengan.						Or-
Saya	1	2	3	4	5	Orang lain atau faktor lain

17. Anda terpilih untuk sebuah proyek penting. Alasan saya dipilih untuk proyek ini adalah sesuatu yang			C+
Tidak bisa saya kendalikan	1 2 3 4 5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya	
Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa			Ow+
Bukan tanggung jawab saya sama sekali	1 2 3 4 5	Tanggung jawab saya sepenuhnya	
18. Proyek yang anda tangani gagal. Yang menyebabkan proyek tsb. gagal adalah sesuatu yang			C-
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Hasil dari peristiwa ini adalah yang sesuatu yang saya rasa			Ow-
Bukan tanggung jawab saya sama sekali	1 2 3 4 5	Tanggung jawab saya sepenuhnya	
19. Manjikan anda menawarkan untuk memotong gaji anda sebesar 30% kalau anda ingin tetap bekerja. Yang menyebabkan saya diminta menerima pemotongan gaji saya adalah sesuatu yang			C-
Tak bisa saya kendalikan	1 2 3 4 5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya	
Penyebab saya diminta menerima pemotongan gaji sepenuhnya berkaitan			Or-
Saya	1 2 3 4 5	Orang lain atau faktor lain	
20. Anda menerima hadiah tidak terduga pada hari ulang tahun. Yang menyebabkan anda menerima hadiah			R+
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab saya mendapat hadiah tersebut			E+
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak pernah ada lagi	
21. Mobil anda mogok dalam perjalanan. Yang menyebabkan mobil saya mogok adalah sesuatu yang			R-
Semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab mobil saya mogok			E-
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak pernah ada lagi	
22. Dokter anda memberitahukan bahwa kadar kolesterol anda terlalu tinggi. Yang menyebabkan kolesterol saya tinggi adalah			R-
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab kolesterool saya terlampau tinggi adalah sesuatu yang			E-
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak pernah ada lagi	
23. Anda terpilih untuk memimpin sebuah proyek penting. Yang menyebabkan saya terpilih			C+
Tidak bisa saya kendalikan	1 2 3 4 5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya	
Penyebab saya terpilih sepenuhnya berkaitan dengan			Or+
Saya	1 2 3 4 5	Orang lain atau faktor lain	
24. Anda menelpon seorang teman berkali-kali, dan meninggalkan pesan, tapi tidak satupun dibalas. Yang menyebabkan teman saya tidak menjawab telpon saya adalah sesuatu yang			R-
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab teman saya tidak menjawab telpon saya			E-
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak pernah ada lagi	
25. Pekerjaan anda dipuji di depan umum. Yang menyebabkan saya dipuji adalah sesuatu yang			R+
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1 2 3 4 5	Berkaitan dengan situasi ini saja	
Penyebab saya dipuji di dewpan umum			E+
Akan selalu ada	1 2 3 4 5	Tidak pernah ada lagi	

26. Saat pemeriksaan kesehatan dokter memperingatkan kesehatan anda. Yg menyebabkan dokter memperingatkan saya adalah sesuatu yang			C-			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa			Ow-			
Bukan tanggung jawab saya sama sekali	1	2	3	4	5	Tanggung jawab saya sepenuhnya
27. Seseorang yang anda hormati memuji anda. Yg menyebabkan saya mendpt pujian			C+			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa			Ow+			
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi
28. Hasil penilaian kinerja anda tidak menyenangkan. Yg menyebabkan saya menerima penilaian seperti itu adalah sesuatu yang			C-			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa			Ow-			
Bukan tanggung jawab saya sama sekali	1	2	3	4	5	Tanggung jawab saya sepenuhnya
29. Anda tidak menerima promosi yang sangat anda harapkan. Yang menyebabkan saya tidak mendapat promosi adalah sesuatu yang			C-			
Tidak bisa saya kendalikan	1	2	3	4	5	Bisa saya kendalikan sepenuhnya
Penyebab saya tidak mendapat promosi			Or-			
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi
30. Anda dipilih oleh rekan-rekan kerja anda untuk memimpin sebuah komisi penting. Yg menyebabkan saya dipilih adalah sesuatu yang .			R+			
Berkaitan dgn semua aspek kehidupan saya	1	2	3	4	5	Berkaitan dengan situasi ini saja
Penyebab saya dipilih			E+			
Akan selalu ada	1	2	3	4	5	Tidak pernah ada lagi

Tabel Adversity

Peristiwa	C-	Or-	Ow-	R-	E-
1					
2					
4					
6					
7					
8					
9					
11					
12					
14					
15					
16					
18					
19					
21					
22					
24					
26					
28					
29					

1. Secara vertikal jumlahkan skor Or, dan Ow anda masukan ke dalam kotak-kotak di bawah
2. Tambahkan jumlah Or dan Ow untuk mendapatkan angka O2. Masukan ke dalam kotak O2
3. Secara terpisah hitung C, R, dan E dengan menjumlahkan angka-angka setiap kolom
4. Mulai dari kiri ke kanan jumlahkan angka-angka C, O2, R, dan E untuk mendapatkan AQ

$$\begin{array}{ccccccc}
 & & \text{Or} & + & \text{Ow} & & \\
 & & | & & | & & \\
 \text{C} & + & \text{O2} & + & \text{R} & + & \text{E} \rightarrow \text{AQ}
 \end{array}$$

07Tugas-12 Spiritual

Bagaimana spiritual anda ?

Gunakan kuesioner di bawah ini untuk mengetahui spiritual anda. Berilah pilihan angka yang sesuai dengan hati anda. Di bawah ini ada ...pertanyaan yang harus anda, jawab setelah itu ikuti petunjuk selanjutnya utk mengetahui kehidupan spiritual anda

Renungkan spiritual anda tersebut dan periksalah hati anda sebaik mungkin

Pertanyaan	Penilaian									
Saya sangat percaya dan mengakui adanya Tuhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Banyak kejadian di dunia ini diatur oleh Tuhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sehari-hari saya selalu menggantungkan harapan kepada Tuhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dalam kehidupan ini, setiap harinya saya selalu berdoa kepada Tuhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kehidupan saya sehari-harinya mengikuti ajaran Tuhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya selalu pergi ke Gereja, Mesjid, Kuil atau Pura setiap minggu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya selalu berdiskusi dengan keluarga dan teman tentang Tuhan/Agama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selain ke Gereja/Mesjid/Kuil/Pura, saya berbuat baik kepada sesama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya selalu rajin mengikuti upacara2 keagamaan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sejak kecil ayah/ibu saya selalu mengajari pelajaran agama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Di waktu SD samai SMU saya senang mengikuti pelajaran agama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya merasa sangat damai bila berada dekat dengan Tuhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya mengakui bahwa saya sering berbuat baik sesuai ajaran agama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya selalu menjaga hubungan baik dengan ayah, ibu & saudara	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya juga mempunyai hubungan baik dengan teman-teman di sekolah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jumlahkan dibagi (/) dengan 15 dan dikalikan (X) dengan 10 / 15 → %									