

PERTEMUAN 3

MENGEMBANGKAN DIRI

Arti dan Tujuan Mengembangkan Diri

Arti mengembangkan diri adalah:

Suatu usaha sengaja dan terus menerus, tanpa henti, yang dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk, untuk membuat daya-potensi diri (jasmani rohani) dapat terwujud secara baik dan optimal, yang menghantar seseorang pada taraf kedewasaan sesungguhnya. Usaha besar ini merupakan konsekuensi dari kedudukannya sebagai manusia, yang diberi akal budi

Tujuan yang ingin dicapai dengan usaha pengembangan diri ini adalah:

Realisasi optimal ke arah yang baik dari daya potensi yang dimiliki diri sendiri, (jasmani rohani), yang menghantar seseorang pada tingkat matang dewasa, yang membuat dia sanggup membangun relasi yang semakin baik dengan dirinya, dunia, sesama dan Tuhan.

Usaha ini melibatkan diri manusia sepenuhnya dan menggunakan daya dukung yang tersedia baginya.

Cara Mengembangkan Diri

1. Mengetahui dan menerima diri
2. Memiliki kemauan kuat untuk mengembangkan diri
3. Memanfaatkan kemungkinan yang terbuka
4. Belajar dari kesalahan

Hal-hal penting yang perlu dikembangkan sebagai bentuk konkrit pengembangan diri sendiri adalah:

1. Mental yang sehat
2. Integritas diri
3. Mandiri, kreatif, dan inovatif
4. Motivasi diri

Kekuatan dan Ketahanan Mental

Pemaparan yang disajikan berikut ini diambil dari buku *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, karangan Paul G. Stolz, 2000.

1. *Adversity Quotient (AQ)*: Penentu utama untuk sukses
2. *Quitters, Campers, dan Climbers*
3. *Adversity Response Profile (ARP)*: Kemampuan menghadapi Masalah dan Merespon serta menghadapi setiap permasalahan.

Definisi Adversity Quotient (AQ)

Setelah 19 tahun melewati penelitian yang panjang & mengkaji lebih dari 500 referensi, Paul G. Stoltz mengemukakan satu kecerdasan baru selain IQ, EQ, SQ yakni AQ.

Menurutnya, AQ adalah kecerdasan untuk mengatasi kesulitan. Bagaimana mengubah hambatan menjadi peluang. Atau dengan kata lain, seseorang yang memiliki AQ tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang AQ-nya rendah.

Sebagai gambaran, Stoltz memakai terminologi para pendaki gunung. Dalam hal ini, Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian:

1. Quitter (yang menyerah).

Para quitter adalah mereka yang sekadar bertahan hidup. Mereka mudah putus asa dan menyerah di tengah jalan.

2. *Camper (berkemah di tengah perjalanan)*

Mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi risiko yang aman dan terukur. Cepat puas, dan berhenti di tengah jalan.

3. Climber (pendaki yang mencapai puncak).

Berani menghadapi risiko dan menuntaskan pekerjaannya.

Untuk dunia pekerjaan dan kehidupan sangatlah jelas. Banyak pekerja yang intelektualnya (IQ) rendah bisa saja mengalahkan mereka yang ber IQ tinggi tetapi tidak punya semangat dan keberanian untuk menghadapi masalah dan bertindak. Dengan AQ dapat dianalisis bagaimana para karyawan / pekerja mampu mengubah tantangan menjadi sebuah peluang yang akan meningkatkan produktifitas dan keuntungan perusahaan.

Itu tadi uraian singkat tentang Adversity Quotient. Bagaimana dengan Anda?

“winner never quits and quitter never wins”

“Pemenang tidak pernah menyerah dan orang yang gampang menyerah tidak pernah menang ”

David Cambell Ph.D menyatakan bahwa kreativitas adalah kegiatan yang mendatangkan hasil dengan kandungan ciri:

- a) inovatif
- b) berguna
- c) dapat dimengerti

Aplikasi Integritas Diri:

Rencana Peningkatan Integritas Diri Selama Satu Minggu

Nama :

Dimensi Diri	Kegiatan			Hari & Jam Pelaksanaan	Check	Ket
	Jenis Kegiatan	Kenyataan Sekarang	Rencana Peningkatan			
Fisik						
Intelektual						
Emosional						
Spiritual						
Sosial						

SELF ASSESSMENT

MATA KULIAH CHARACTER BUILDING

FOTO

NAMA :
 NIM :
 NO. URUT ABSEN :
 KELAS :

NO	KOMPONEN	NILAI	KETERANGAN
1	Disiplin/ Absen / Ketepatan Waktu hadir di kelas, mengumpulkan tugas mandiri, merespond tugas/diskusi di forum		
2	Sopan Santun (dalam bertutur kata, menghargai orang lain, memerhatikan orang lain, dll)		
3	Tata Tertib (dalam pakaian, sikap di kelas, keluar-masuk kelas, dll)		
4	Motivasi Belajar Character Building (ada antusiasme atau sekadar kuliah, menciptakan kegiatan sendiri di luar mata kuliah Character Building, atau tidak fokus)		
5	Keaktifan di Kelas (Memerhatikan, bertanya, merespons, atau sekadar hadir, dll.)		

6	Tugas Kelompok (keterlibatan dalam persiapan, saat presentasi materinya, dan diskusinya)		
7	Tugas Mandiri (mengerjakan tepat waktu, dsb.)		
8	Keaktifan Keagamaan (Keterlibatan Anda dalam aktivitas keagamaan Anda)		
9	Transformasi Diri (Adanya perubahan sikap menjadi lebih baik, atau stagnan/mandeg, dsb.)		
	JUMLAH Puaskah Anda dengan perkembangan diri Anda?		

KESAN & PESAN:

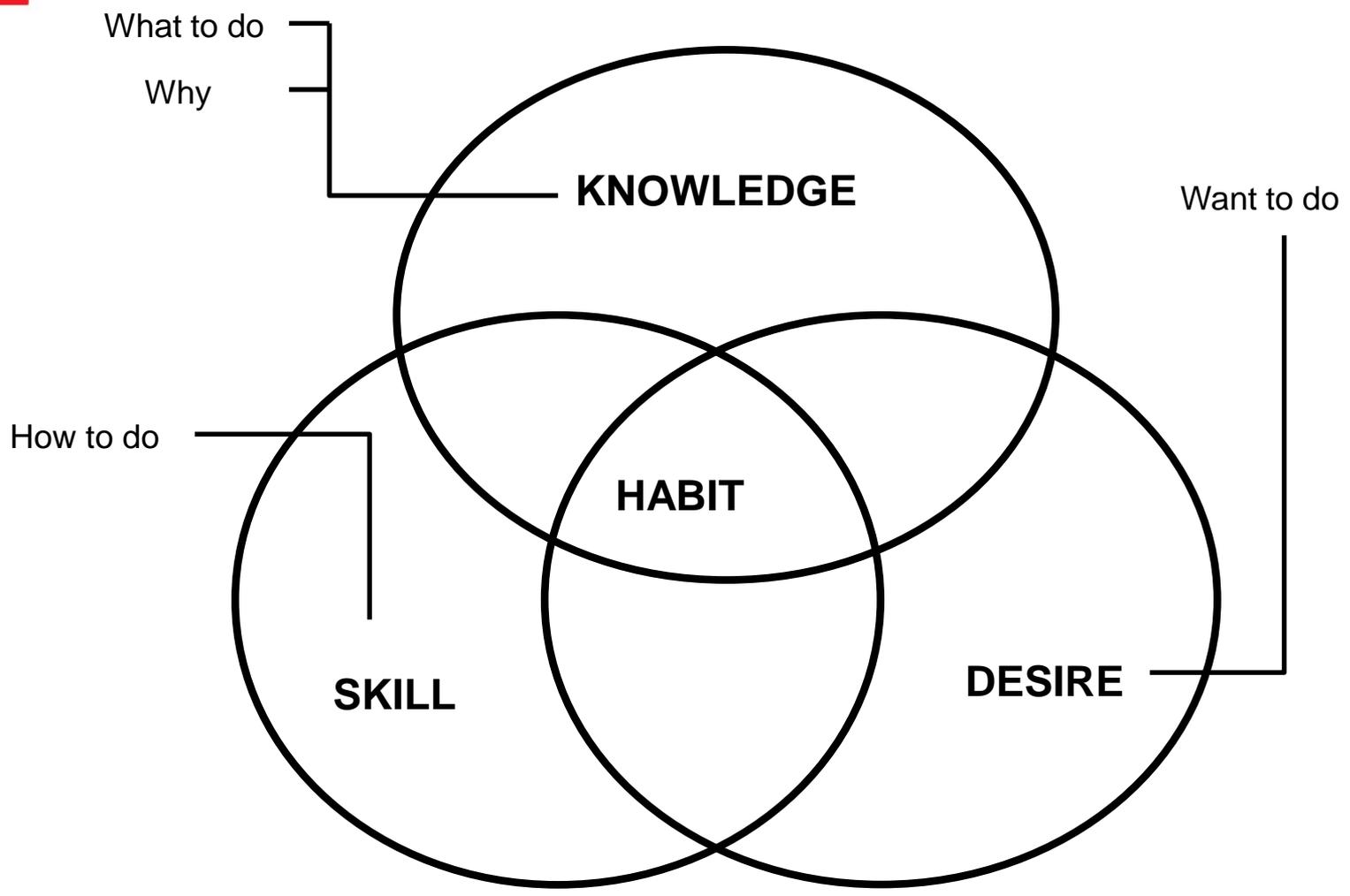
TANDA TANGAN

(.....)

MENGEMBANGKAN DIRI MENJADI PRIBADI YANG TANGGUH

DENGAN 7 KEBIASAAN PRIBADI YANG EFEKTIF







**WATAK
ADALAH
HIMPUNAN
DARI BERBAGAI
KEBIASAAN**

Apa itu pribadi efektif?

PRIBADI

WATAK

- ✓ Kualitas individu
- ✓ Kumpulan kebiasaan
- ✓ Berorientasi jangka panjang

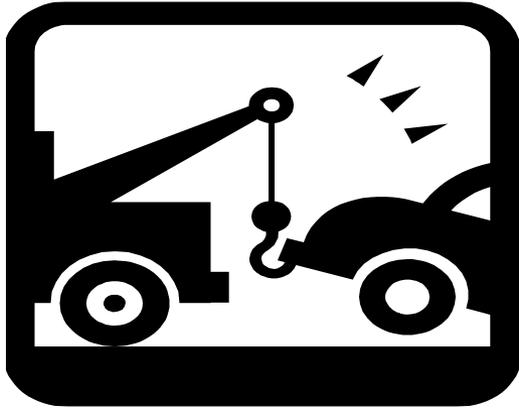
PENAMPILAN

- ✓ Perilaku : citra publik
- ✓ Tata busana
- ✓ Teknik bergaul
- ✓ Berorientasi jangka pendek

EFEKTIVITAS (ANGSA DAN TELUR EMAS)

- PRIBADI EFEKTIF, BILA P/PC SEIMBANG
- P = PRODUK (TELUR EMAS)
- PC = KEMAMPUAN BERPRODUKSI (ANGSA)

EFEKTIF



- MENCAPAI HASIL
- TUMBUH BERKEMBANG

Apa yang berkembang? Aset kita

- Fisik : rumah, kendaraan, perabot, dll
- Finansial : uang, tabungan, dll
- Manusia : Badan, pikiran, emosi

Bagaimana caranya?

Menyeimbangkan antara:



Produksi

dan

Kapasitas produksi

(Aesop: The goose and the golden eggs)

Mengubah paradigma

- Mengubah cara pandang dari yang biasa menjadi lebih lengkap dan berguna
- Mengubah perilaku dan sikap sejalan dengan cara pandang yang baru
- Berhenti melakukan kebiasaan-kebiasaan lama
- Menyelaraskan peta (sistem nilai) dengan kompas (correct principles)

FALSAFAH GERGAJI

KESALINGTERGANTUNGAN

MENGHARGAI
LEBIH DULU

WUJUDKAN
SINERGI

**KEMENANGAN
PUBLIK**

**BERFIKIR
MENANG/
MENANG**

KEMANDIRIAN

**DAHULUKAN
YANG UTAMA**

KEMENANGAN
PRIBADI

**JADILAH
PROAKTIF**

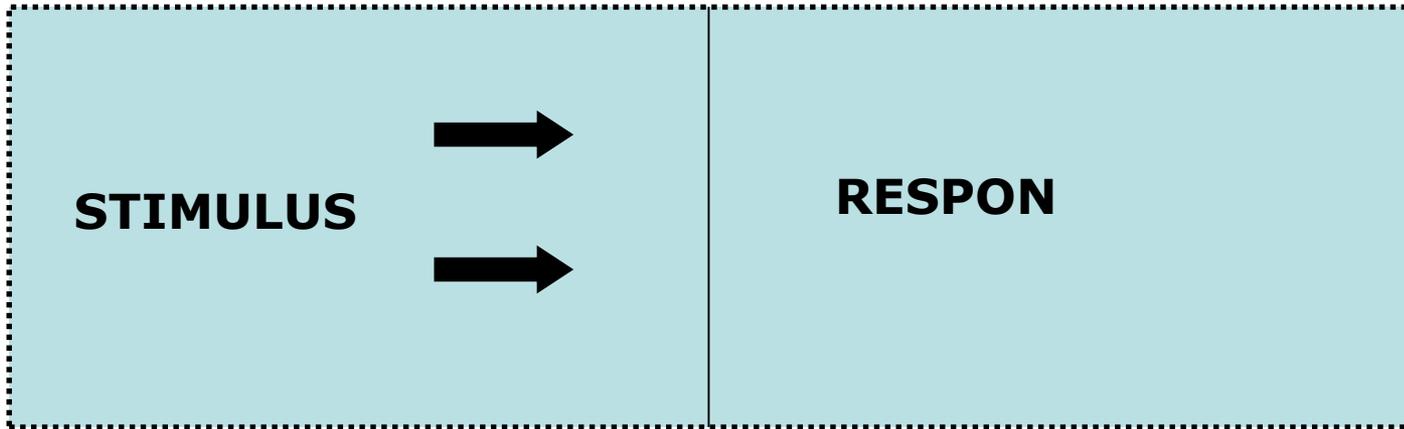
**BERFIKIR
DARI
AKHIR**

KETERGANTUNGAN

HABIT 1

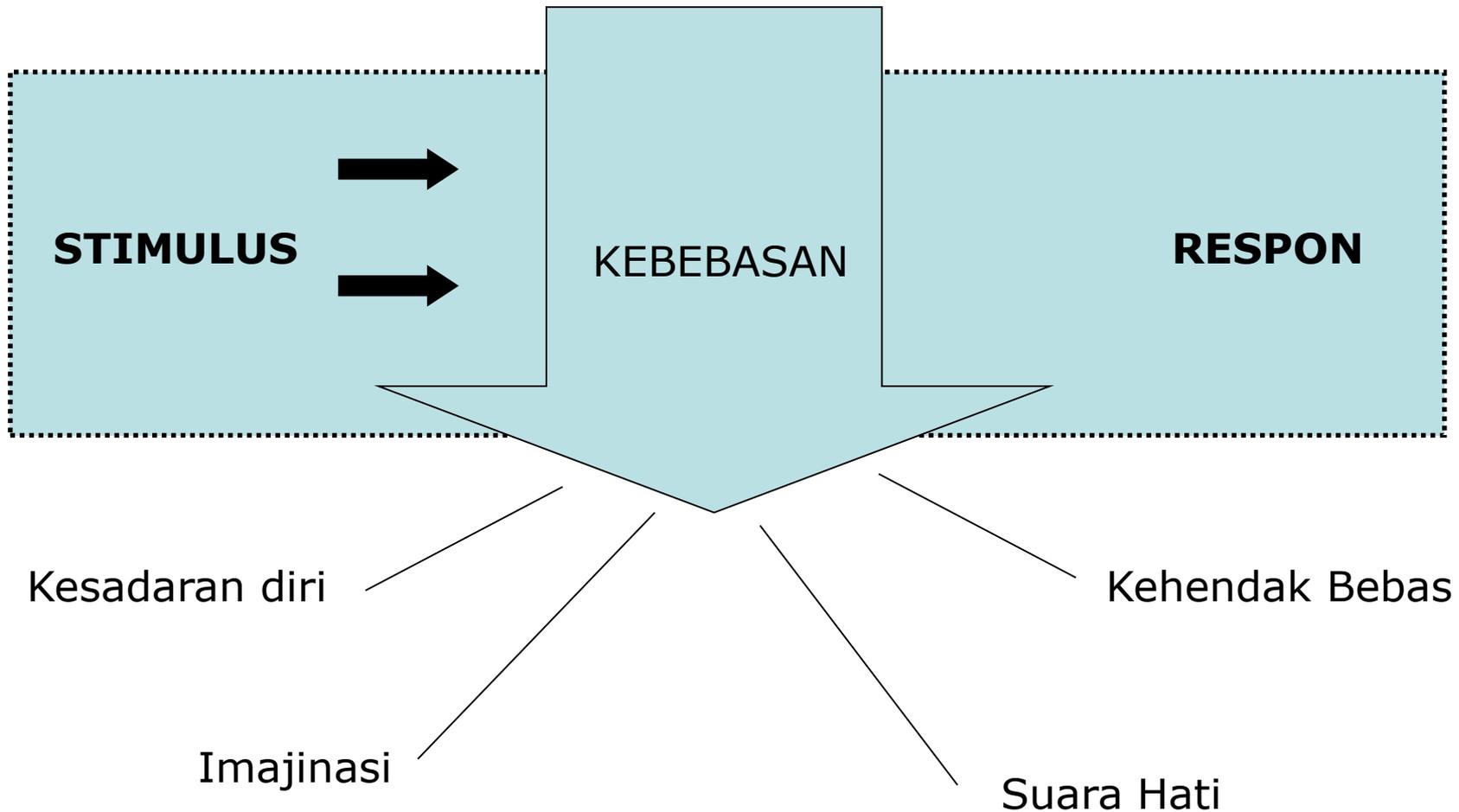
Be Proactive

Principles of
Personal Vision



MODEL REAKTIF

MODEL PROAKTIF



Menjadi Proaktif

- Mengambil inisiatif # agresif jangan menunggu, lakukan sesuatu
- Bertindaklah, jangan sampai disuruh bertindak
- Jadilah bagian dari solusi, bukan bagian dari masalah
- Jangan berkata: tidak bisa, harus, seandainya, tetapi berkatalah : saya memilih, lebih suka, mau

PROAKTIF = BERTANGGUNG-JAWAB

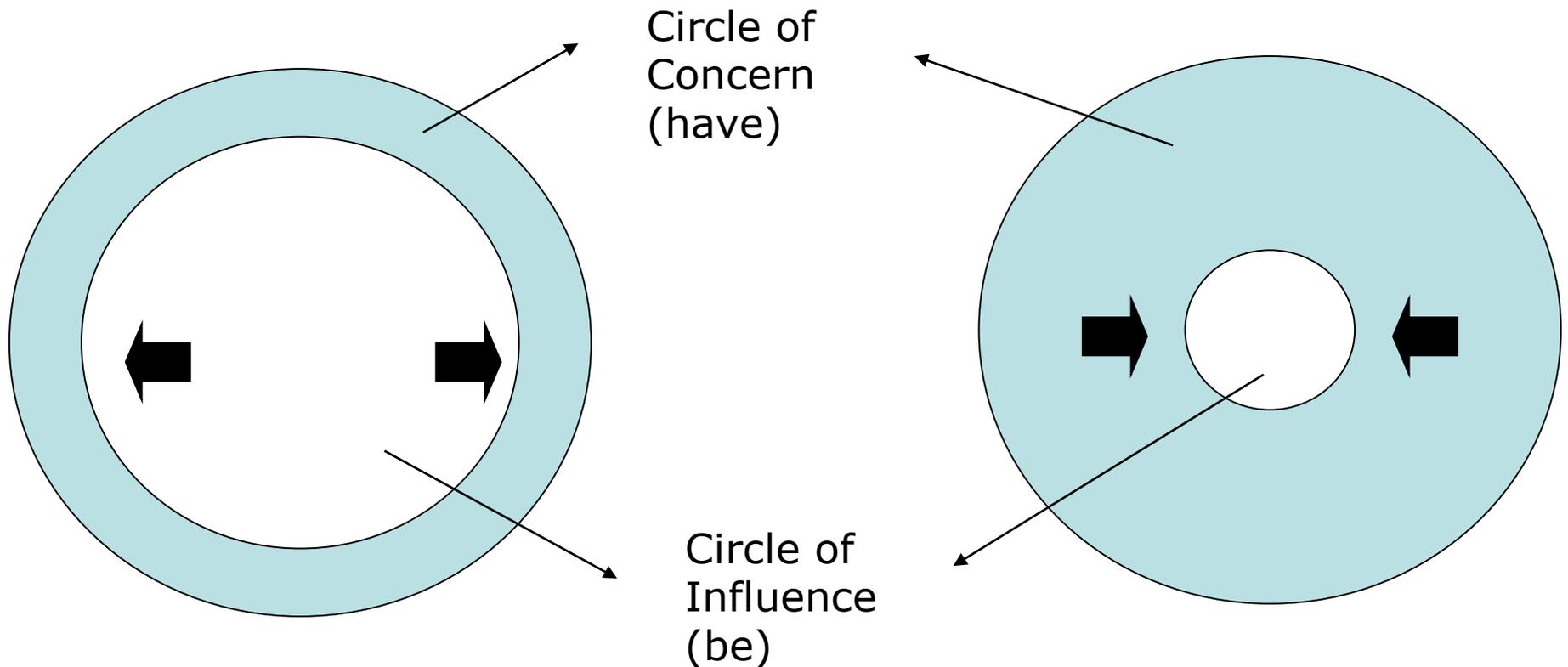


- Tidak menyalahkan keadaan
- Tidak menyalahkan lingkungan

- ◆ Hasil dari pilihan secara sadar
- ◆ Berdasarkan sistem nilai (values)

LINGKARAN PENGARUH

Circle of influence Vs Circle of Concern



ORANG PROACTIVE



- PERBUATANNYA TERKENDALI
- BERTANGGUNG JAWAB
- FOKUS PADA “CIRCLE OF INFLUENCE”
- KERJA TUNTAS
- TIDAK DEFENSIF

HABIT 2

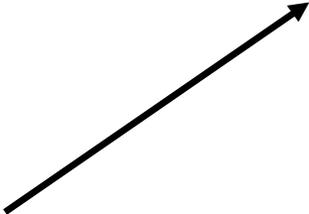
Begin with the End in Mind

Principles of
Personal Leadership

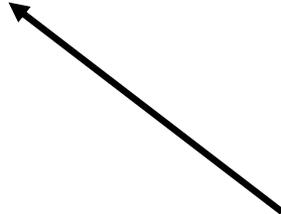
Personal Leadership

SEGALA SESUATU
DICIPTAKAN DUA KALI
(All Things are Created Twice)

imajinasi



suara hati



Hasil Kebiasaan 2

- PUNYA ARAH DALAM HIDUP
- MERENCANAKAN SETIAP KEGIATAN
- MEMELIHARA FOKUS JANGKA PANJANG
- MEMBERI ARAH PADA KELOMPOK KERJA

MENGGALI MISI PRIBADI

PERSONAL MISSION STATEMENT:

- APA TUJUAN HIDUP SAYA?
- APA HAL YANG PALING BERNILAI DALAM HIDUP SAYA?
- BAKAT APA YANG SAYA MILIKI?
- APA YANG INGIN SAYA CAPAI DI AKHIR HIDUP SAYA?

Pentingnya Memahami Peranan Kita

- PMS dibuat dengan menjabarkan Peranan
- Peranan adalah kunci menciptakan keseimbangan hidup
- Dalam setiap Peranan ada Sasaran
- Sasaran : Jangka pendek, menengah, panjang
- Sasaran harus sesuai PMS

Cara Membuat Misi Pribadi (PMS)

- Tentukan siapa / hal-hal yang mempengaruhi hidup kita
- Tentukan Peranan Hidup Anda (dalam keluarga, sekolah/kantor, sosial-masyarakat)
- Apakah Anda puas dengan kenyataan tsb?
- Tentukan Anda ingin jadi siapa?
- Tulis draft PMS (lalu revisi, evaluasi)

HABIT 3

Put First Things First

Principles of
Personal Management

MENDESAK

TIDAK MENDESAK

PENTING

I. KRISIS
MASALAH MENDESAK
PROYEK YANG WAKTU
PENYELESAIANNYA SUDAH
DEKAT

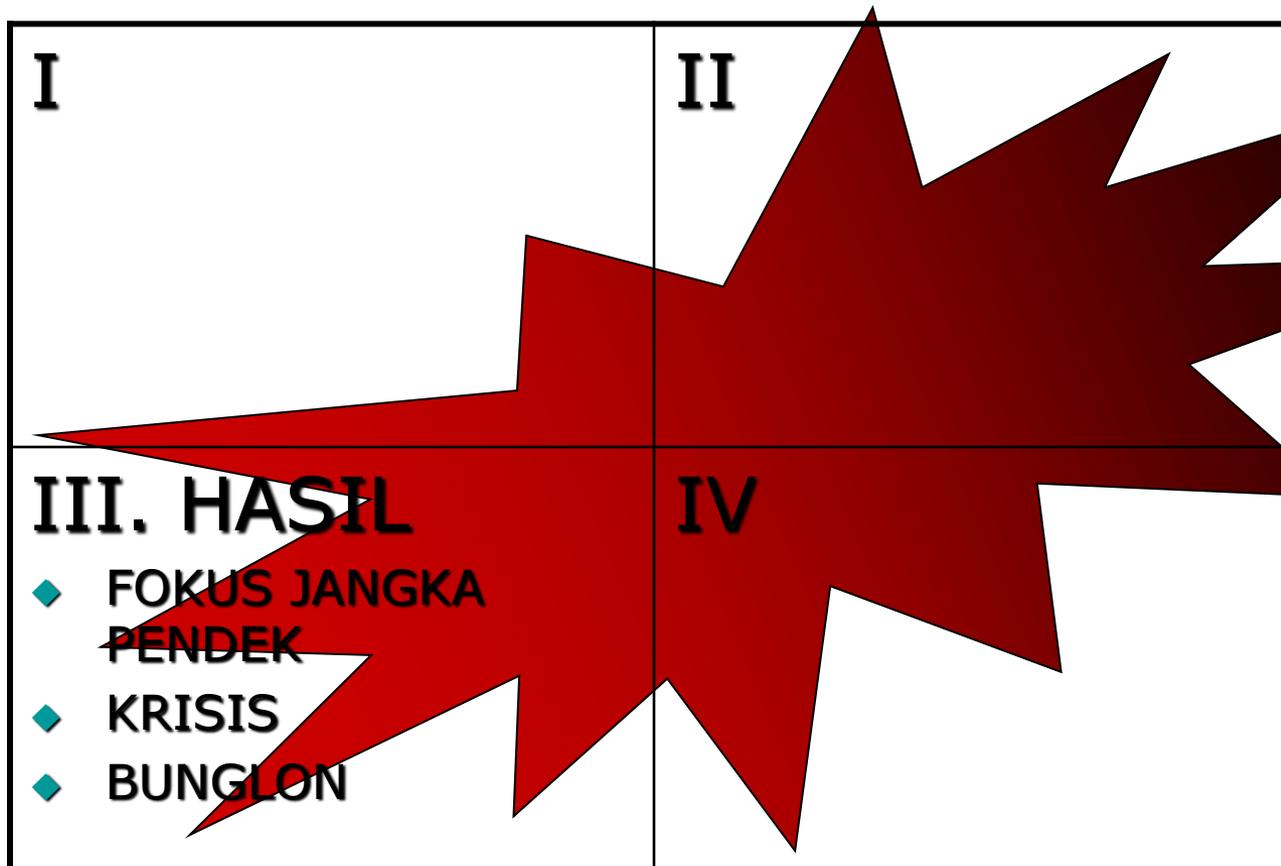
**II. KEGIATAN TP
PERENCANAAN**
MEMBINA HUBUNGAN
MELAKUKAN PERSIAPAN
MENCEGAH KRISIS

TIDAK
PENTING

III.
RAPAT-RAPAT
HAL-HAL MENDESAK
KEGIATAN REGULER

IV. MENGULUR WAKTU
SURAT DAN TELEPON YANG
TIDAK RELEVAN
NONTON TV

I. HASIL	II
<ul style="list-style-type: none">◆ STRESS◆ BURNOUT◆ KRISIS◆ MUDAH MARAH	
III	IV



I	II
III	IV

HASIL

- ◆ Kurang punya rasa tanggung jawab
- ◆ Dipecat dari pekerjaan
- ◆ Sangat tergantung pada orang lain maupun lembaga

II. HASIL

- ◆ VISI PERSPEKTIF
- ◆ KESEIMBANGAN
- ◆ DISIPLIN

HASIL KEBIASAAN 3

- FOKUS PADA HAL (ISSUE) PRIORITAS
- DISIPLIN
- MENGHINDARI KRISIS
- MENDELEGASIKAN TUGAS
- MENGOORDINASIKAN USAHA
PELAKSANAAN TUGAS



**PRIVATE
VICTORY**

RANGKUMAN KEBIASAAN 1,2,3

- Untuk Proaktif, Values Perlu Dirumuskan Dengan Jelas
- Penulisan Pms Fokus Pada Values
- Mencapai P-m Tergantung Pada Peran Dan Tujuan Yang Dipilih Dan Efektivitas Pencapaiannya
- Evaluasi Peran Dan Tujuan Menurut Prioritasnya

FALSAFAH GERGAJI

KESALINGTERGANTUNGAN

MENGHARGA
I LEBIH
DULU

WUJUDKA
N SINERGI

KEMENANGA
N PUBLIK

BERFIKIR
MENANG/
MENANG

KEMANDIRIAN

DAHULUKAN
YANG
UTAMA

KEMENANGA
N PRIBADI

JADILAH
PROAKTIF

BERFIKIR
DARI
AKHIR

KETERGANTUNGAN

EMOTIONAL BANK ACCOUNT (EBA) (PARADIGMA II)

- Siapa Yang Menanam Akan Menuai
- Rekening Emosi Pada Diri Sendiri Dan Orang Lain
- Tumbuh Bila Ada “Trust”, Mati Bila Dikhianati
- Harus “Sincere” _ Tulus
- Diharapkan Selalu Menanam Kebaikan – Amal – Cinta Kasih
- Siapa Menabur Angin Akan Menuai Badai

EMOTIONAL BANK ACCOUNT

MENANAM-DEBET VS MENUAI-KREDIT

EBA DIISI TIAP HARI SEDIKIT DEMI SEDIKIT

- CINTA KASIH VS IRI, DENGKI, SREI
- MEMENUHI JANJI VS INGKAR JANJI
- MEMENUHI HARAPAN VS MENGECEWAKAN
- JUJUR VS BOHONG
- SETIA VS BERKHIANAT
- MINTA MAAF VS GENGSI

**HUKUM CINTA DAN HUKUM KEHIDUPAN:
CINTA TANPA SYARAT MENIMBULKAN KEHIDUPAN**

6 SIKAP YANG MEMBANGUN EBA

- Memahami Orang Lain
- Menghargai Hal-hal Kecil
- Memelihara Komitmen
- Membuka Diri
- Menegakkan Integritas Diri
- Bersikap Rendah Hati

HABIT 4

Think Win/win

Principles of
Personal Leadership

6 SIKAP DASAR INTERAKSI MANUSIA

- W-W : Mencari kesepakatan yang saling menguntungkan dan memuaskan; bukan caraku atau caramu tapi cara yang terbaik
- W-L : Menjadi pemenang atau bintang cenderung otoriter, menunjukkan kekuasaan. Sikap ini yg paling sering dipakai
- L-W : Menjadi anak manis; ya tetapi tidak melaksanakan, makan ati
- L-L : Egois, konflik, cerai, sikap dari orang dependen atau pendiam
- Win : Mementingkan diri sendiri, tidak peduli dengan orang lain, yang penting menang
- No deal: sepakat untuk tidak sepakat, tidak ada harapan apapun

6 PARADIGMA INTERAKSI ANTAR PRIBADI :

- WIN-WIN : Kerjasama mutual benefit
- WIN-LOSE : Kompetisi
- LOSE-WIN : Kompetisi
- LOSE-LOSE : Perang
- WIN : Selamat dari bencana
- Lose : Korban bencana
- WIN or NO DEAL : Menunda transaksi

5 DIMENSI INTERAKSI WIN-WIN

1. WATAK (integritas, kedewasaan, mentalitas berkelimpahan)
2. HUBUNGAN
3. KESEPAKATAN
4. SISTEM YANG MENDUKUNG
5. PROSES



PERTIMBANGAN

RENDAH -----> TINGGI

LOSE / WIN	WIN / WIN
LOSE / WIN	WIN / LOSE

RENDAH -----> TINGGI

KEBERANIAN

THINK WIN-WIN



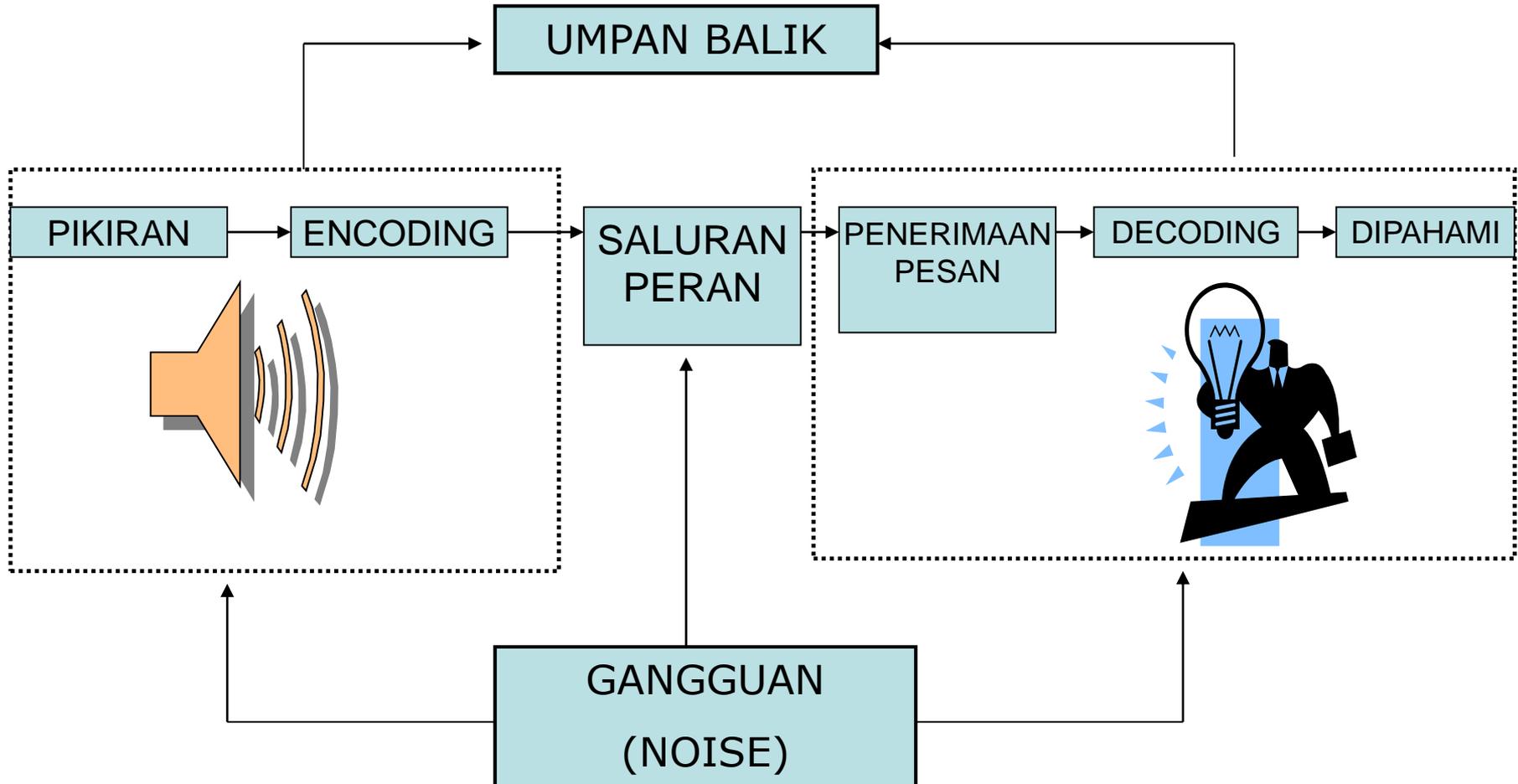
- Have an abundance mentality
- Share credit for successes
- Balance courage with consideration
- Set up win-win agreements

HABIT 5

Seek First to understand, then to be understood

Principles of
Emphatic Communication

MODEL PROSES KOMUNIKASI



4 JENIS KOMUNIKASI



- MEMBACA
- MENULIS
- BERBICARA
- MENDENGARKAN

5 LEVEL MENDENGARKAN

- ACUH TAK ACUH
- PURA-PURA
- SELEKTIF
- ATTENTIF (PENUH PERHATIAN)
- EMPATIK

RESPON AUTOBIOGRAFI



- MENGEVALUASI
- MENYELIDIK (BERTANYA)
- MENASEHATI
- MENAFSIRKAN

TAHAPAN EMPHATIC LISTENING

- Menirukan Isi Pesan
- Mengungkapkan Kembali Isi Pesan
- Merefleksi Perasaan
- Kombinasi Mengungkapkan Kembali Isi Pesan Dan Merefleksikan Perasaan

Seek First To Understand, Then To Be Understood



- Do not interrupt others
- Be sensitive to others feelings
- Seek to fully understand issues
- Understand sork group concerns
- Communicate clearly

HABIT 6

Synergize

Principles of
Creative Cooperation



SINERGI?



Keseluruhan lebih besar daripada jumlah bagian-bagiannya

SINERGI

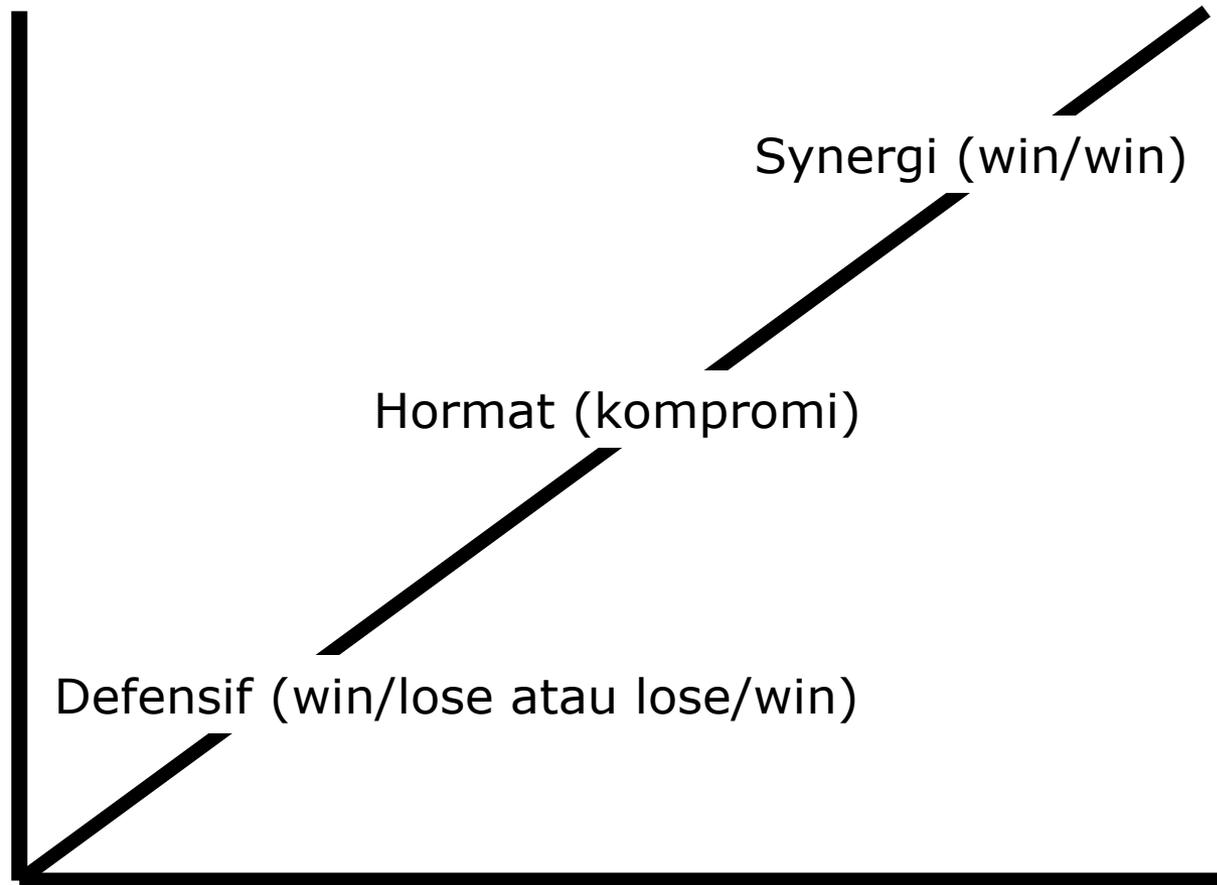
PRINSIP KERJASAMA KREATIF

- The Whole Is Greater Than The Sum Of Its Parts $1+1 = 14$
- Sinergi Adalah Proses Mencari Alternatif Terbaik
- Sinergi Menghargai Perbedaan
- Menciptakan Sinergi = Menciptakan Kondisi Yang Mendukung Kearah Itu Yaitu Sikap W-w, Berusaha Memahami Dan Percaya Bahwa Kemampuan Bersama Akan Memperoleh Alternatif Terbaik

INTISARI SINERGI

- Menghargai perbedaan (tidak protektif, tidak egois)
- Menghormati perbedaan (tidak defensif, tidak mempolitisir)
- Membangun kekuatan (Tidak menghakimi, tidak mendikte)
- Mengimbangi kelemahan (lebih memberi, lebih mempercayai)

KEPERCAYAAN

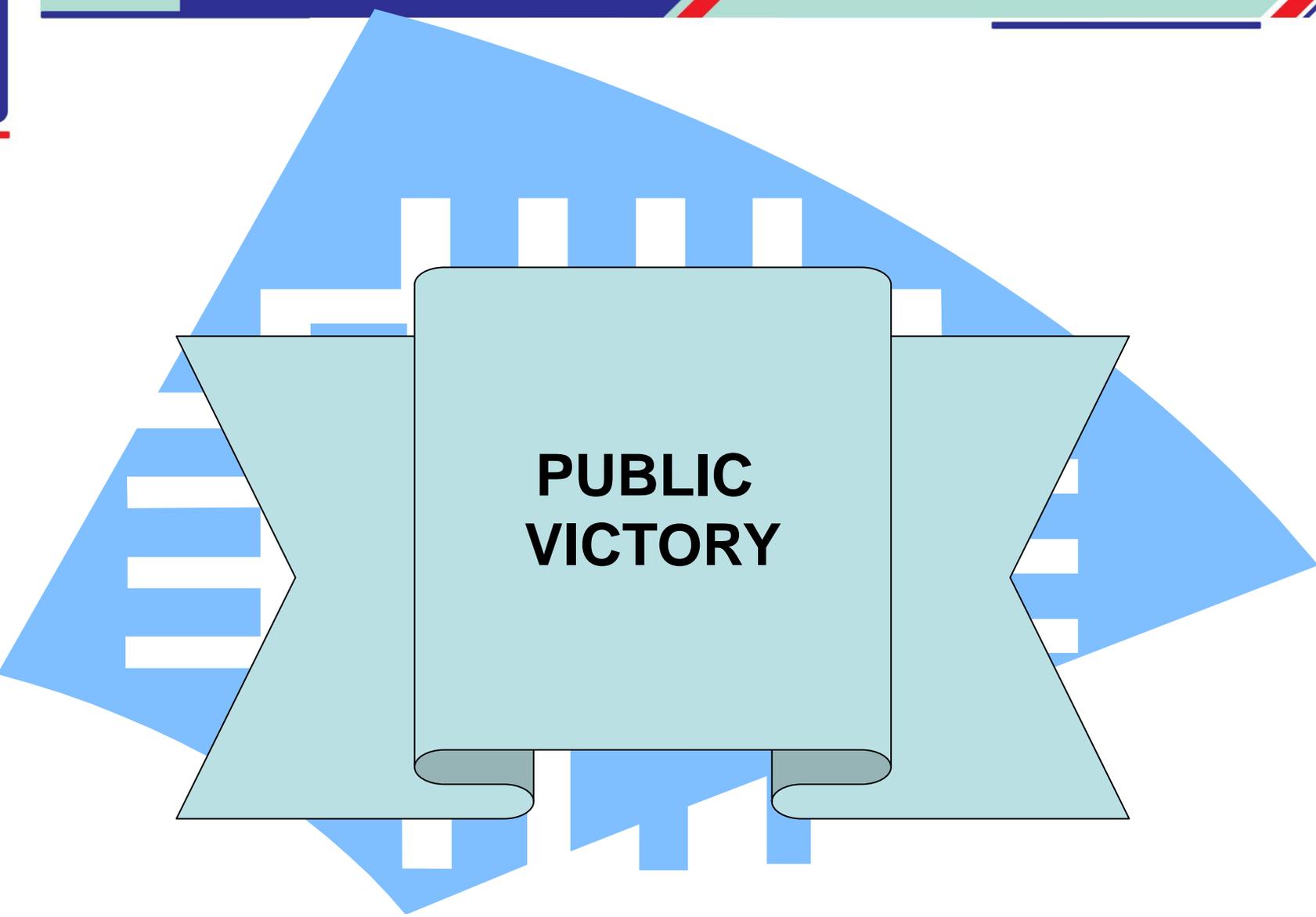


KERJA SAMA

SYNERGIZE



- SUPPORT RESPONSIBLE RISK TAKING
- USE OTHER PEOPLE'S VIEWPOINTS
- BUILD TEAM UNITY
- SEARCH FOR ALTERNATIF SOLUTIONS
- VALUE OTHER'S OPINION



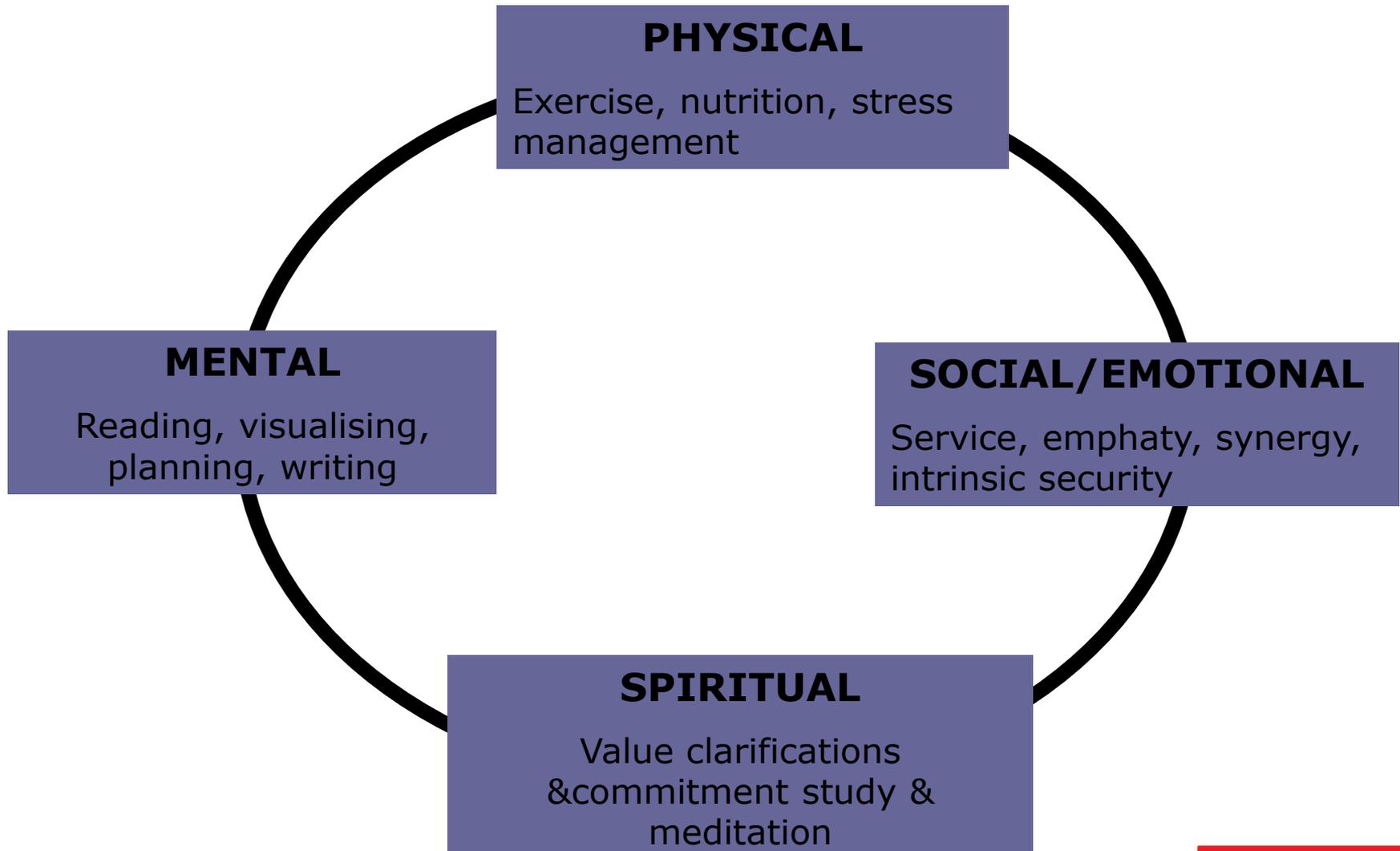
PUBLIC VICTORY

HABIT 7

Sharpen the Saw

Principles of
Balanced sel & Renewal

4 Bidang yang diasah



MENGASAH FISIK



- Makan teratur dan 4 sehat 5 sempurna
- Istirahat cukup (6-8 jam sehari)
- Olah raga cukup (endurance, flexibility, strength, skill)
- Rutin check kesehatan

MENGASAH SPIRITUAL

- Belajar dari alam : mengamati, mendengarkan alam
- Membaca buku kerohanian yang bagus
- Sembahyang, meditasi, berdoa
- Menikmati musik dan seni



MENGASAH MENTAL

- Meningkatkan kualitas pendidikan:
 - Menonton acara TV yang bermutu
 - Membaca buku-buku bermutu
 - Membuat buku harian/jurnal
 - Mengarang/menulis ilmiah
 - Mengembangkan hobi tertentu



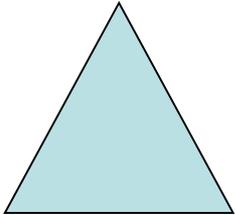
MENGASAH ASPEK SOSIAL/EMOSI

- Mengisi rekening emosi
 - Menolong/melayani orang lain
 - Memberi perhatian
 - Beramah tamah
 - Pergi bersama (piknik bersama)
 - Sharing/berbagi pengalaman dengan rekan

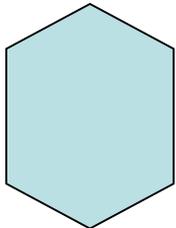




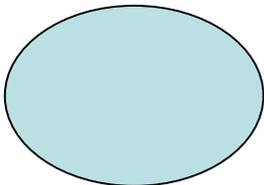
Orang ini bersifat intelektual, objectif, rational, dan seorang pengambil keputusan yang andal



Orang ini cenderung rapi, tergantung, konservatif, dan teguh hati



Orang ini tidak mudah puas dengan jabatan, sangat realistik, dan seorang *risk-taker* yang hebat



Orang ini bersifat intelektual, objectif, rational, dan seorang pengambil keputusan yang andal

Sampai Jumpa

SUKSES SELALU