

PERTEMUAN 2

MENERIMA DIRI



Carl Gustav Jung (1875 – 1961)

Ingin mengetahui bagaimana cara membantu manusia untuk **“mengenal dirinya”** secara **akurat**, lebih **obyektif** dan **mendalam**.



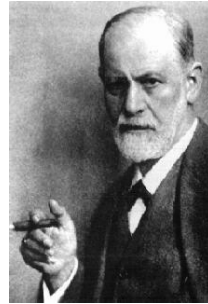
S. Freud (1856 - 1939)

Pada waktu itu, Jung sudah mengetahui pendapat **Sigmund Freud**, yang mengatakan bahwa **perilaku manusia** disebabkan oleh **obyek**.



Alfred Adler (1870 – 1937)

Jung juga sudah tahu pendapat **Alfred Adler** tentang perilaku manusia yang mengatakan bahwa “**agen penentu perilaku manusia berada di dalam subyek itu sendiri**”



Jung melihat bahwa apa yang dikemukakan **Freud** dan **Adler** sebenarnya sama, hanya satu melihat dari sudut **“ekstrovert”** (Freud) dan yang lain dari sudut **“introvert”** (Adler).



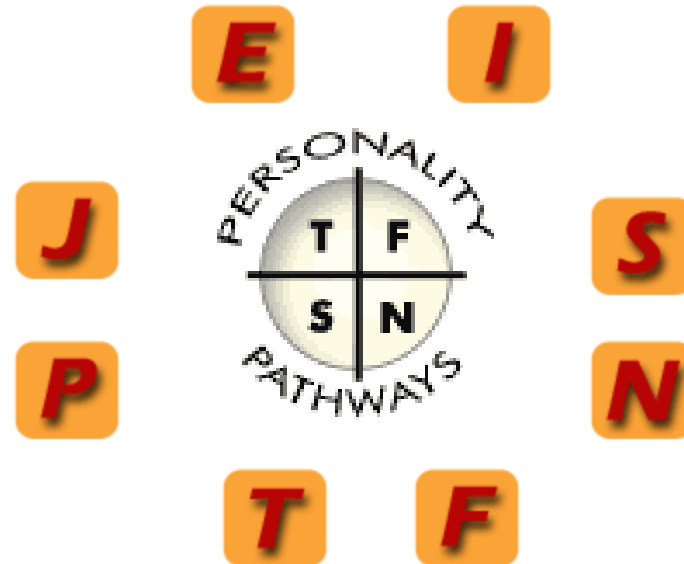
Jung melakukan **penelitian** dan **observasi** atas berbagai corak kepribadian manusia selama 20 tahun lebih, hingga akhirnya ia mengemukakan penggolongan manusia atas tipe-tipe kepribadian: **Ektrovert**, **Introvert**, **Thinking**, **Feeling**.



Isabel Myers (1897 – 1980) bersama ibunya **Katharyn Briggs** (1875 – 1968) mempelajari **teori Jung** dan selama 40 tahun melakukan **pengamatan** tipe-tipe kepribadian manusia berdasar pada teori Jung tersebut.



Mereka akhirnya membuat sebuah **psikotest** yang dapat menggolongkan manusia dalam tipe-tipe kepribadian, sesuai dengan teori Jung. Demikian lahirlah test: **Myers Briggs Type Indicator** (MBTI).



Myers dan **Briggs** memperkuat dan memperluas temuan Carl Gustav Jung mengenai: **ektrover-introver**, **penginderaan- intuitif**, **berpikir-perasa**, dan **penilai-pengamat**



ISTJ 세심한, 소심함	ISFJ 정직, 책임감, 친절함	INFJ 이상적, 이상	INTJ 추진자
ISTP 해독사, 단련	ISFP 감정, 예술적	INFP 이상주의적	INTP 이론가, 철학자
ESTP 수완, 통찰, 현실적	ESFP 사교적, 인문적	ENFP 소통자	ENTP 논쟁가
ESTJ 수요자	ESFJ 정신, 도덕적	ENFJ 인간적, 매력적	ENTJ 지도자

Kombinasi dari keempat preferensi di atas menghasilkan 16 tipe kepribadian manusia, yang mengandung **potensi**, **bakat** dan **talenta**, sekaligus **kelemahan-kelemahan** yang terkandung di dalamnya.

Pernahkah kalian membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, misalnya, kenapa aku tidak secantik kakakku, atau kenapa aku tidak sependai temanku, dsb.

Pernahkah kalian berandai-andai, misalnya kalau saja saya secantik dia, kalau saja saya sepintar dia, betapa bahagianya saya

Umumnya orang yang membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung melihat dirinya berada pada pihak yang kurang beruntung, sedangkan orang lain sebagai pihak yang beruntung, bernasib baik, bahagia, dsb.



PENGERTIAN MENERIMA DIRI

Menerima Diri adalah dimana kita menerima segala kelemahan dan kelebihan kita atau menerima segala sesuatu yang ada didalam diri kita, menerima segala hal yang telah terjadi dalam kehidupan dan diri kita. Sehingga sikap kita memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukan diri kita secara baik disertai rasa syukur, senang dan bangga sambil terus mengusahakan kemajuan.

Bahaya Menolak Diri Sendiri

Akibat membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain
membuat kita lupa melihat diri kita sendiri
Kecewa dengan diri sendiri dan putus asa



Kita adalah kita seperti apa adanya,
tetapi kita tidak terus seperti itu, kita
harus berkembang

CARA-CARA UNTUK MENERIMA DIRI SENDIRI

1. Gunakan kaca mata paradigma baru
2. Tetapkan standar atau target yang realistis
3. Luangkan waktu Bersama orang-orang positif
4. Membaca buku-buku pengembangan diri
5. Lakukan sesuatu yang membuat Anda lebih menyukai diri Anda.
6. Gunakan kata-kata yang positif pada diri sendiri.
7. Bersyukurlah dengan apa yang Anda miliki.

Manfaat Menjadi Diri Sendiri

- ✓ Pikiran menjadi jernih
- ✓ Menikmati hidup
- ✓ Mengetahui potensi diri dengan mudah
- ✓ Mencapai kesuksesan



Raise your PQ!

PQ is your
Personality Quotient.

4 Steps to raising your PQ:

- 1** Understanding yourself and your personality style
- 2** Understanding another person in his or her style
- 3** Adapting your style to have better relationships
- 4** Building better teams

**RAISING YOUR PERSONALITY QUOTIENT, INDIVIDUALS,
TEAMS and ORGANIZATIONS**

CARA MEMAHAMI DIRI



10 %

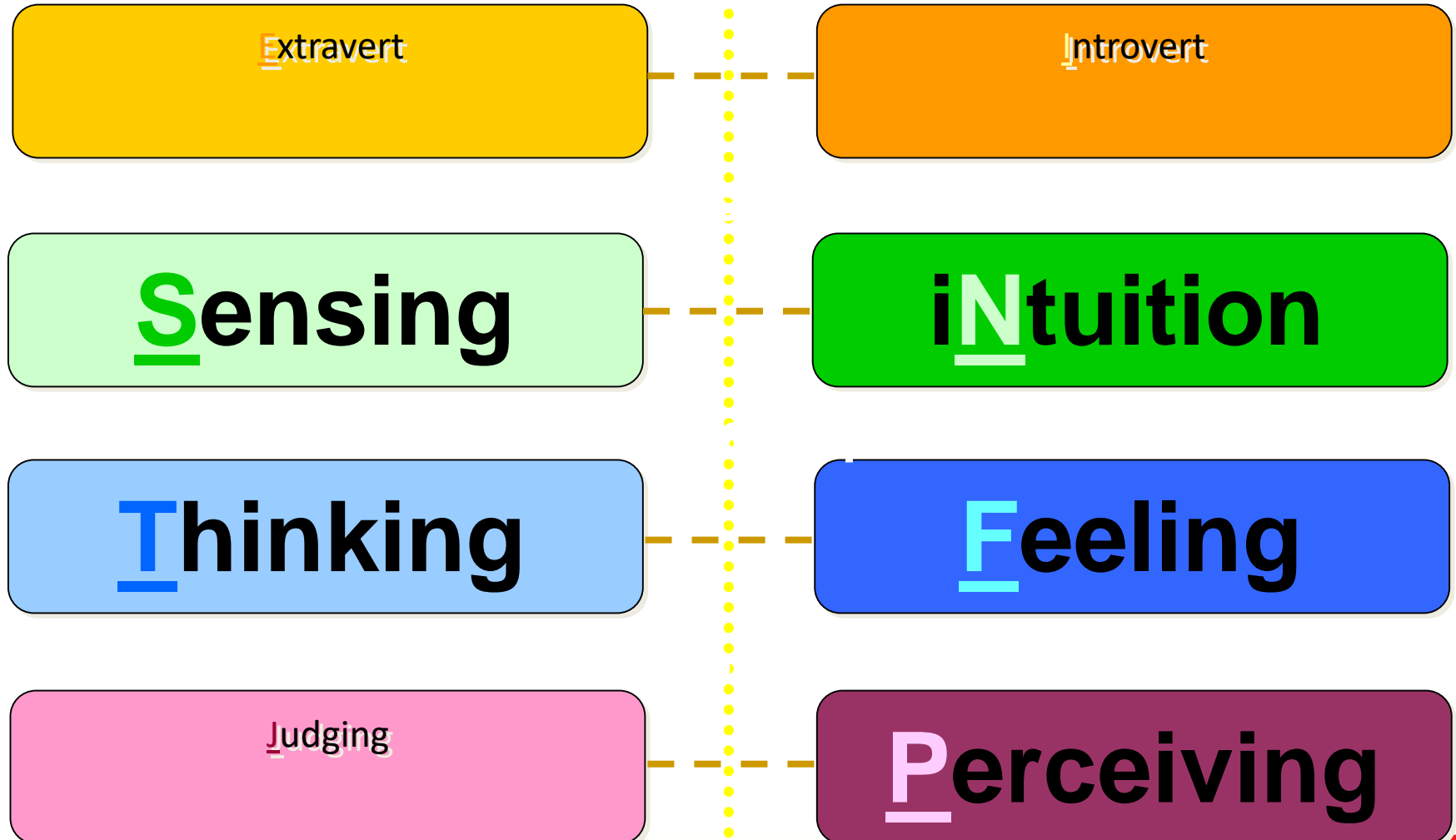
Pengalaman

Naluri

Potensi Bawaan

90 %

PERBEDAAN PREFERENSI



16 GAMBARAN TIPE

ISTJ

ISFJ

INFJ

INTJ

ISTP

ISFP

INFP

INTP

ESTP

ESFP

ENFP

ENTP

ESTJ

ESFJ

ENFJ

ENTJ

Tipe tidak kaku mengkotak-kotakkan pribadi seseorang

Perlu Diingat

- Tiap tipe adalah unik dan istimewa; tidak ada yang benar atau salah.
- Setiap orang menggunakan semua preferensi pada tingkatan tertentu.
- Tipe tidak menjelaskan segalanya.
- MBTI tidak mengukur keterampilan atau kemampuan.
- Sebaiknya tidak membatasi anda dalam mempertimbangkan karir, aktivitas, atau suatu hubungan.
- Sadari bias dari tipe anda untuk menghindari stereotipi yang negatif.

ISTJ

Pengindra Yang Introver Dengan Berpikir Sebagai Pembantu

- Serius dan pendiam, menyukai situasi yang tenang dan aman
- Sangat berhati-hati, sistematis, bertanggung jawab dan dapat diandalkan.
- Memiliki konsentrasi yang tinggi, memegang teguh pada tradisi
- Teratur, pekerja keras, fokus pada target yang ingin dicapai
- Jika sudah mempersiapkan diri, bisa langsung menyelesaikan tugas

ISTP

Berpikir Yang Introver Dengan Pengindra Sebagai Pembantu

1. Pendiam, lebih suka sendiri, tertarik pada 'bagaimana' dan 'mengapa' sesuatu bisa terjadi
2. Trampil pada hal-hal yang bersifat mekanis - praktis
3. Berani mengambil resiko jangka pendek
4. Biasanya menyukai olah raga yang mengandung bahaya
5. Loyal pada kelompok dan 'sistem nilai' yang berlaku
6. Kurang peduli pada aturan dalam menyelesaikan sesuatu.
7. Pandai menemukan solusi dari masalah-masalah praktis

ISFJ

Pengindra Yang Introver Dengan Perasa sebagai Pembantu

- Baik hati, pekerja keras dan dapat diandalkan.
- Lebih mengutamakan kebutuhan orang lain
- Bertanggung jawab, menghargai tradisi dan keajegan
- Menyukai hal-hal yang praktis dan serba pasti
- Sadar akan posisi dan peran/fungsinya
- Suka mengamati orang lain
- Sangat peka terhadap perasaan orang lain dan suka melayani

ISFP

Perasa Yang Introver Dengan Pengindra Sebagai Pembantu

1. Pendiam, serius, sensitif dan baik hati.
2. Tidak menyukai konflik
3. Loyal, jujur dan realistis
4. Menyukai kecantikan dan keindahan
5. Tidak tertarik untuk memegang peranan sebagai pimpinan/atasan
6. Fleksibel dan 'open minded'.
7. Apa adanya dan kreatif
8. Menikmati 'saat ini'

INFJ

Intuitif Yang Introver Dengan Perasa Sebagai Pembantu

1. Pemikir, banyak ide dan dinamis
2. Cenderung terpaku pada satu hal sampai benar-benar selesai
3. Sangat peka terhadap orang lain dan peduli pada perasaan mereka
4. Sangat memegang teguh pada 'sistem nilai' yang diyakininya.
5. Selalu ingin melakukan sesuatu dengan benar
6. Cenderung bekerja sendiri daripada mengambil peran sebagai pimpinan atau pengikut

INFP

Perasa Yang Introver Dengan Intuisi Sebagai Pembantu

1. Pendiam, pemikir, dan idealis.
2. Tertarik untuk masalah kemanusiaan, selalu ingin membantu
3. Memiliki 'sistem nilai' yang kuat
4. Sangat loyal
5. Mudah menyesuaikan diri, kecuali bertentangan dengan 'sistem nilai' yang dianut
6. Biasanya mempunyai bakat sebagai penulis
7. Cepat melihat banyak kemungkinan

INTJ

Intuitif Yang Introver Dengan Berpikir Sebagai Pembantu

1. Mandiri, 'orisinal', analitis dan tegas.
2. Ahli dalam menerjemahkan sebuah konsep/teori kedalam tindakan nyata
3. Sangat menghargai ilmu, kompetensi dan struktur
4. Berpikir jangka panjang
5. Menetapkan standar yang tinggi, baik bagi diri sendiri maupun orang lain
6. Secara spontan tampil sebagai pemimpin , tetapi akan patuh pada pimpinan yang ia hormati

INTP

Berpikir Yang Introver Dengan Intuisi Sebagai Pembantu

1. Logis, 'orisinil' dan pemikir yang kreatif
2. Bisa sangat bermanfaat akan teori maupun ide-ide
3. Ahli dalam menjelaskan sebuah teori sehingga mudah dipahami
4. Sangat menghargai ilmu, kompetensi dan logika
5. Cenderung diam, lebih suka sendiri, agak sulit akrab
6. Kurang tertarik untuk menjadi pemimpin atau pengikut

ESTP

Pengindra Yang Ekstrover Dengan Berpikir Sebagai Pembantu

1. Bersahabat, mudah menyesuaikan diri dan cepat bertindak
2. 'Pelaksana', fokus pada hasil yang nyata
3. Hidup untuk saat ini dan sekarang, berani mengambil resiko dalam waktu singkat
4. Tidak sabar menghadapi penjelasan yang panjang lebar dan teoritis
5. Sangat loyal pada kelompoknya, namun tidak begitu peduli pada aturan jika sedang ingin melakukan sesuatu
6. Pandai bergaul dan bersosialisasi

ESTJ

Berpikir Yang Ekstrover Dengan Pengindra Sebagai Pembantu

1. Praktis, terorganisir, dan menghargai tradisi
2. Tidak tertarik pada teori atau hal-hal yang abstrak kecuali jika bisa diterapkan
3. Punya gambaran yang jelas tentang bagaimana cara mengerjakan sesuatu
4. Loyal dan pekerja keras
5. Bertanggung jawab
6. Ahli dalam mengatur dan menjalankan sesuatu
7. 'Warga negara' yang baik, menghargai kehidupan yang aman dan tenang

ESFP

Pengindra Yang Ekstrover Dengan Perasa Sebagai Pembantu

1. Orientasi pada orang, menikmati hidup, membuat segala sesuatu menjadi lebih seru dan 'hidup'
2. Hidup untuk saat ini, menyukai pengalaman baru
3. Tidak menyukai teori dan analisa yang impersonal.
4. Suka melayani dan membantu orang lain.
5. Suka untuk menjadi pusat perhatian
6. 'Memiliki 'common sense' yang baik

ESFJ

Perasa Yang Ekstrover Dengan Pengindra Sebagai Pembantu

1. Hangat, populer dan berhati-hati
2. Lebih mengutamakan kebutuhan orang lain
3. Punya rasa tanggung jawab yang besar Menghargai tradisi
4. Suka melayani orang lain
5. Membutuhkan dukungan yang positif dari orang lain
6. Sadar akan peran dan fungsinya

ENFP

Intuitif Yang Ekstrover Dengan Perasa Sebagai Pembantu

1. Antusias, idealis dan kreatif
2. Serba bisa
3. Pandai bergaul dan bersosialisasi
4. Menjalani hidup sesuai dengan 'sistem nilai' yang dianut
5. Sangat bersemangat dengan ide-ide baru, tetapi mudah bosan dengan hal-hal kecil
6. 'Open- minded' dan fleksibel dengan kemampuan dan minat yang luas

ENFJ

Perasa Yang Ekstrover Dengan Intuisi Sebagai Pembantu

1. Popular dan sensitif, mudah bergaul dan bersosialisasi
2. Fokus pada dunia eksternal, sangat peduli pada apa yang dirasakan dan dipikirkan orang lain
3. Melihat segala sesuatunya dari sudut pandang yang manusiawi, tidak menyukai analisa yang impersonal
4. Efektif dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan manusia
5. Suka melayani orang lain, dan lebih mengutamakan kebutuhan orang lain

ENTP

Intuitif Yang Ekstrover Dengan Berpikir Sebagai Pembantu

1. Kreatif, dapat berpikir dengan cepat, imajinatif
2. Serba bisa
3. Suka berdebat
4. Sangat bersemangat dengan ide-ide dan proyek baru, namun cenderung mengabaikan hal-hal yang rutin
5. Jujur, terbuka dan asertif
6. Ahli dalam memahami konsep dan menerapkan logika dalam mencari solusi

ENTJ

Berpikir Yang Ekstrover Dengan Intuisi Sebagai Pembantu

1. Asertif dan jujur, terdorong untuk memimpin
2. Ahli dalam memahami masalah organisasi yang sulit, dan memberikan solusi yang solid
3. 'Cerdas' dan punya banyak pengetahuan, biasanya pandai berbicara di depan umum
4. Sangat menghargai ilmu dan kompetensi, biasanya tidak sabar terhadap sesuatu yang tidak efisien atau tidak terorganisir dengan baik

ISTJ/SISTEMATIS

Tuhan, bantulah aku untuk mulai rileks, tentang detail pekerjaanku besok pukul 11:41:32

ISFJ/CERMAT

Tuhan, tolonglah aku agar lebih *tenang dan santai*,
dan bantulah aku agar mampu membuatnya dengan
tepat.

INFJ/PERFEKSIONIS

Tuhan, bantu agar aku jangan perfeksionis. Apakah aku sudah mengeja “istilah”nya dengan tepat?

INTJ/MANDIRI

Tuhan, bantulah aku agar bisa terbuka terhadap ide-ide orang lain, sekalipun mungkin ide itu salah barangkali.

ISTP/Kritis

Tuhan, bantulah aku untuk memperhatikan perasaan orang lain, sekalipun perasaan mereka hiperaktif.

ISFP/LEMBUT

*Tuhan, bantulah aku untuk mempertahankan “hak” ku,
bila Tuhan tidak keberatan hal itu aku
memohonnya.*

INFP/FLEKSIBEL

Tuhan, bantulah aku menyelesaikan segala sesuatu yang telah aku mulai.

INTP/INDEPENDEN

Tuhan, bantulah aku untuk sedikit kurang independen, namun biarlah aku melakukannya dengan caraku sendiri.

ESTP/PRAGMATIS

Tuhan, bantulah aku untuk bertanggung jawab atas tindakan-tindakanku sekalipun hal-hal yang tidak kusengaja.

ESFP/Ramah

Tuhan, bantulah aku untuk menangani segala sesuatu lebih serius, lebih khusus pesta dan hurahura.

ENFP/ANTUSIAS

Tuhan, bantulah aku untuk tetap memusatkan perhatianku pada satu hal. Oh, tapi lihatlah ada burung yang sedang terbang.

ENTP/INOVATIF

Tuhan, bantulah aku menetapkan prosedur kerjaku hari ini. Tapi tunggu sebentar, aku sesuaikan dulu beberapa menit saja.

EATJ/ANALISIS

Tuhan, bantulah aku untuk tidak mencoba mengerjakan segala sesuatu. Namun, bila Tuhan membutuhkan bantuanku, minta saja, akan aku coba bantu.

ESFJ/PENOLONG

Tuhan, berilah aku kesabaran, dan aku sungguh membutuhkan sekarang juga.

ENFJ/TOLERAN

*Tuhan, bantulah aku melakukan hal yang dapat kulakukan, dan mempercayakan sisanya padaMu.
Apakah Tuhan tidak keberatan untuk membuat perjanjian ini secara tertulis?*

ENTJ/Organisir

*Tuhan, bantulah aku agar bisa menjalankan suatu
secara pelan-pelan, dan tidak selalu tergesa-gesa
dan terburu-buru. Amin.*