

**Menulis Essay SMA**  
**SMA Kelas 10**  
**Pentingnya *Self Development* dalam Menghadapi Tantangan Hidup**



**Untuk Mengikuti Lomba OSEBI 2025**

**Karya:**  
**Sekar Anggita Widyatamaka**

**SMA SEMESTA BILINGUAL BOARDING SCHOOL**  
**SEMARANG**  
**2024**

## **Pentingnya *Self Development* dalam Menghadapi Tantangan Hidup**

**Oleh : Sekar Anggita Widyatamaka**

Hidup adalah perjalanan panjang yang menuntut kita untuk terus berkembang. Dalam perjalanan panjang ini, *self-development* menjadi salah satu cara yang penting untuk mengolah diri dan memaksimalkan potensi yang kita miliki. *Self development* adalah pengembangan diri yang tidak hanya membantu individu meraih potensi terbaik mereka, namun juga memberikan kontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik.

*Self development* atau pengembangan diri, adalah suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk terus berkembang dan meningkatkan kualitas dirinya, baik dalam hal keterampilan, pengetahuan, maupun mentalitas (PPM SoM:2023). Bagi para remaja, *self development* bukan hanya penting untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional, tetapi juga sangat krusial dalam menghadapi berbagai masalah hidup di masyarakat. Di tengah tantangan yang semakin kompleks dan cepat berubah, kemampuan untuk mengelola masalah dan mencari solusi yang efektif menjadi kunci dalam meraih kesuksesan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, *self development* dapat menjadi alat yang sangat ampuh untuk membantu remaja mengatasi berbagai hambatan yang mereka temui sepanjang perjalanan hidup.

Salah satu aspek penting dalam *self development* adalah pengasahan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Remaja yang terus mengembangkan diri akan belajar bagaimana menghadapi masalah dengan cara yang lebih rasional dan terstruktur. Mereka tidak hanya merespon masalah secara impulsif, tetapi lebih cenderung untuk menganalisis situasi, mengidentifikasi akar permasalahan, dan merancang solusi yang lebih efektif. Keterampilan ini sangat berguna, terutama dalam menghadapi masalah yang datang secara tiba-tiba, baik di dunia akademik, pekerjaan, maupun dalam kehidupan pribadi. Dengan memiliki keterampilan *problem solving* yang baik, remaja tidak mudah merasa terpuruk ketika menghadapi kesulitan, melainkan akan lebih cepat bangkit dan mencari solusi yang tepat.

Di lingkungan sekolah, *self development* setiap murid selalu diasah dan diharapkan tumbuh dalam diri pribadi murid. Pengalaman yang pernah saya dapatkan ketika menjalani camp olimpiade menjadikan saya sadar akan kunci *self development*. Untuk melakukan *self development* diperlukan kemampuan untuk berpikir positif, menerima setiap tantangan, persistensi, dan evaluasi dalam setiap kegiatan.

Menurut saya, kunci pertama dalam *self development* adalah berpikir positif. Saya mengingat ketika awal seleksi olimpiade kelas 10 awal semester ini, saya memilih bidang Biologi dan Informatika sebagai pilihan pertama dan kedua. Namun, berdasarkan hasil tes, saya terplotkan ke dalam tim Kimia. Awalnya, saya merasa ini adalah kegagalan dalam upaya mencapai impian saya. Apalagi dengan *basic* OSN IPA SMP, saya terkejut dan merasa sedikit terpaksa menjalani hari-hari pembimbingan. Pengetahuan Kimia saya sangat rendah bahkan saya tidak menyukai bidang tersebut. Namun, saya mencoba untuk tidak terpuruk di kondisi tersebut.

Saya mulai mencari informasi lebih dan menemui kakak kelas di bidang tersebut. Di sinilah saya mencoba menerima setiap tantangan yang diberikan oleh pembimbing dan kakak kelas saya. Berawal dari itu, *camp proper dan camp 1* terlewati dengan lancar. Di titik ini saya menyadari bahwa ada bagian dari diri saya yang belum saya ketahui secara menyeluruh. Dalam perjalanan ini *self-development* sebagai proses dinamis yang melibatkan pembelajaran aktif, pengambilan tantangan, pencapaian keberhasilan, dan refleksi mendalam untuk memahami diri dengan lebih baik.

Persistensi dan evaluasi juga hal penting yang tidak boleh terlewat. Setiap kegiatan apapun akan selalu diakhiri dengan evaluasi, seperti contohnya saya baru-baru ini tergabung dalam organisasi *Science Olympiad Squad Semesta*. Dalam organisasi ini kami setiap bulan pasti akan melaksanakan *camp* olimpiade dan untuk lolos ke camp selanjutnya kita harus memenuhi kriteria yang telah ditentukan tim olimpiade. Sebagai seorang remaja pasti kita juga sering mengalami terkendala dalam memahami materi pembelajaran, sikap kita untuk berjuang dan persisten harus tertanam pada diri walaupun terkadang kita akan mengalami frustrasi akan

kegagalan tersebut. Persistensi dan evaluasi ini lah yang pada akhirnya menjadi sebuah kunci untuk mengatasi masalah dan mencapai sebuah keberhasilan

Salah satu manfaat utama dari *self development* adalah pembentukan mentalitas positif yang membantu remaja untuk tetap tegar dan optimis ketika menghadapi masalah. Dengan mentalitas yang positif, remaja akan lebih mudah untuk menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, dan tidak membiarkan diri mereka terperangkap dalam perasaan putus asa. Mereka akan melihat setiap masalah sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, dan ini dapat mempercepat proses pemulihan dari setiap kesulitan yang mereka hadapi. Hal ini yang selalu saya tanamkan pada diri saya sendiri hingga pada suatu kesempatan ucapan syukur itu keluar dari mulut saya dan ikhlas menjalani setiap perjalanan hidup sebagai anak Kimia.

Masalah dalam hidup tidak hanya datang dalam bentuk tantangan eksternal, tetapi juga bisa bersumber dari dalam diri, seperti stres dan kecemasan. Saya juga seringkali merasa tertekan oleh tuntutan hidup, mulai dari materi olimpiade, tugas di kelas, hingga ekspektasi sosial yang tinggi. *Self development* mengajarkan remaja terutama diri saya sendiri untuk mengenali dan mengelola stres secara bijak. Dengan mengadopsi teknik pengelolaan stres, seperti meditasi, olahraga, atau manajemen waktu yang baik, kita dapat menjaga kesehatan mental yang sangat penting dalam menghadapi masalah. Kesehatan mental yang baik membuat seseorang lebih stabil secara emosional, lebih tenang dalam menghadapi situasi sulit, dan lebih mampu membuat keputusan yang bijaksana ketika masalah datang.

Selama saya menjalani serangkaian *camp* dalam persiapan olimpiade, kepercayaan diri juga menjadi salah satu faktor penting dalam menghadapi masalah dan tantangan yang selalu meningkat levelnya setiap sesi pembelajaran. Banyak anggota olimpiade yang ragu untuk mengambil langkah atau keputusan yang diperlukan dalam menyelesaikan masalah karena takut gagal atau merasa tidak cukup mampu terutama ketika sesi latihan soal bersama mentor. Proses pengembangan diri sebenarnya membantu remaja untuk mengenali potensi dan kekuatan yang mereka miliki. Ketika mereka memahami kemampuan diri mereka dengan lebih baik, mereka akan lebih berani untuk mengambil tindakan yang diperlukan, bahkan ketika situasi tampak sulit. Kepercayaan diri ini memberi

mereka keberanian untuk menghadapi tantangan, mengambil risiko yang diperlukan, dan bertanggung jawab atas keputusan atau jawaban yang diambil, tanpa takut akan kegagalan.

Di era yang serba cepat ini, perubahan adalah hal yang tidak bisa dihindari. Para remaja yang terlibat dalam proses *self development* akan belajar untuk lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan. Mereka akan lebih siap untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, baik dalam dunia kerja, perubahan sosial, atau bahkan dalam kehidupan pribadi. Adaptabilitas ini sangat penting ketika dihadapkan dengan masalah yang muncul akibat perubahan, seperti perubahan dalam lingkungan sekolah, perkembangan teknologi, atau bahkan perubahan dalam kehidupan pribadi mereka.

Dengan keterampilan adaptasi yang baik, remaja dapat melihat perubahan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. Seperti menguasai kemampuan berbahasa Inggris menjadi salah satu langkah konkret dalam *self-development*, karena keterampilan tersebut membuka banyak peluang, seperti akses terhadap pendidikan berkualitas, peluang kerja global, dan kemampuan berkomunikasi lintas budaya. Dengan terus beradaptasi terhadap kebutuhan zaman, remaja tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk mentalitas yang tangguh dan siap menghadapi masa depan.

Ketika kita selalu menerapkan *self development* dalam kehidupan, kompetensi kita akan meningkat secara otomatis karena setiap kita melakukan suatu kekeliruan dan langsung memperbaikinya walaupun kita tidak tau apa yang harus diperbaiki lebih dulu disitulah kita belajar banyak mengenai hidup. Hingga akhirnya kita lebih faham mengenai kelebihan dan kelemahan diri kita sendiri bahkan potensi-potensi apa saja yang selama ini masih kita pendam. Dengan ini terciptalah keseimbangan hidup antara kehidupan pribadi dan profesional melalui pengembangan spiritual dan emosional.

Di Indonesia, kebutuhan akan pengembangan diri semakin meningkat seiring dengan persaingan global (Sugiarto:2019). Misalnya, banyak perusahaan dan organisasi kini menuntut keterampilan seperti kemampuan berkomunikasi, berpikir kritis, dan bekerja sama dalam tim. Pendidikan formal saja sering kali tidak cukup, sehingga masyarakat perlu belajar melalui kursus daring, *workshop*, atau

mentoring. Selain itu, program pengembangan diri berbasis digital seperti Vocasia dan kursus di Lingkaran.id menyediakan peluang bagi masyarakat untuk belajarkan kapan saja dan di mana saja, mulai dari *public speaking* hingga manajemen emosi.

Sebelum kita mulai mengupayakan pengembangan diri, ada beberapa hal yang perlu kita siapkan. *Pertama*, kita harus mengenali tujuan hidup dan memiliki visi yang jelas untuk memahami langkah yang perlu diambil sehingga meminimalisasi kondisi hilangnya jati diri kita. *Kedua*, jangan lelah untuk selalu belajar sepanjang masa hingga akhir hayat. Tanamkan pada diri bahwa pembelajaran bagian dari kehidupan sehari-hari. Zaman akan terus berkembang dan maju. Belajar adalah salah satu cara untuk mengimbangi perkembangan zaman. *Ketiga*, tetap membangun relasi yang positif. Jejaring sosial yang sehat dapat memberikan inspirasi dan dukungan terhadap diri kita.

*Self development* tidak hanya menjadikan kita pribadi yang lebih baik tetapi juga mampu memberikan dampak positif bagi masyarakat. Proses pengembangan diri bukan hanya tentang mencapai kesuksesan, tetapi juga tentang bagaimana remaja dapat mengatasi kesulitan dengan ketenangan, keberanian, kebijaksanaan. *Self development* merupakan investasi penting yang perlu dilakukan setiap individu untuk hidup yang lebih bermakna. Dengan terus mengolah kemampuan dan potensi, sejatinya kita telah mengolah kehidupan menjadi lebih bermakna. Bukankah tujuan akhir dari *self development* adalah menjadi pribadi yang tidak hanya sukses, tetapi juga mampu membawa manfaat bagi orang lain?

### Daftar Pustaka

- Vocasia (2023). *Self Development Merupakan Kebutuhan Untuk Menunjang Karir dan Membangun Personal Branding yang Baik*. [https://vocasia.id/courses/self-development-101/289?from=search\\_result](https://vocasia.id/courses/self-development-101/289?from=search_result) Diakses pada Minggu, 17 November 2024 pukul 21:30 WIB
- PPM SoM (2023). *Manfaat Pengembangan Diri*. <https://ppmschool.ac.id/manfaat-pengembangan-diri/> Diakses pada Selasa, 2 Desember 2024 pukul 21:25 WIB
- Sugiarto, Eddy Cahyono. 2019. *Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) Menuju Indonesia Unggul*.  
[https://www.setneg.go.id/baca/index/pembangunan\\_sumber\\_daya\\_manusia\\_sdm\\_menuju\\_indonesia\\_unggul](https://www.setneg.go.id/baca/index/pembangunan_sumber_daya_manusia_sdm_menuju_indonesia_unggul) Diakses pada Selasa, 2 Desember 2024 pukul 21:35 WIB

Lampiran 1

**LEMBAR JUDUL**

- 1. Kategori naskah** : Esai Osebi
- 2. Jenjang Pendidikan** : SMA
- 3. Judul naskah** : Pentingnya *Self Development* dalam Menghadapi Tantangan Hidup
- 4. Nama peserta** : Sekar Anggita Widyatamaka
- 5. Nama sekolah** : SMA Semesta Bilingual Boarding School  
Semarang



**LEMBAR BIODATA PENULIS**

- 1. Judul naskah** : Pentingnya *Self Development* dalam Menghadapi Tantangan Hidup
- 2. Nama peserta** : Sekar Anggita Widyatamaka
- 3. Tempat, tanggal lahir** : Karanganyar, 19 April 2009
- 4. Nama sekolah peserta** : SMA Semesta Bilingual Boarding School Semarang
- 5. Alamat sekolah** : Jl. Raya Manyaran-Gunungpati No.KM. 15 Nongkosawit, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang Jawa Tengah 50224
- 6. Alamat peserta** : Jl. Laos Utara No. 7 Kagokan Rt/Rw 001/011 Kec. Laweyan Kota Surakarta, Jawa Tengah. Kode pos 57141
- 7. Alamat email** : s.anggita@semesta.sch.id
- 8. Nomor telepon** : 083866287879
- 9. Nomor handphone** : 083866287879

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sekar Anggita Widyatamaka  
NISN : 0095005633  
Kelas : 10C  
Alamat : Jl. Laos Utara No. 7 Kagokan Rt/Rw 001/01 Kec. Laweyan Kota  
Surakarta, Jawa Tengah. Kode pos 57141

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis dengan judul "*Pentingnya Self Development dalam Menghadapi Tantangan Hidup*" adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan secara umum, baik secara keseluruhan maupun sebagian. Esai ini sepenuhnya merupakan hasil intelektual saya dan seluruh sumber rujukan dalam karya ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum. Demikian pernyataan ini Saya buat secara benar dan bertanggung jawab.

Semarang, 2 Desember 2024

Mengetahui,  
Orang Tua Siswa

Penulis



Ida Nuryani

Sekar Anggita Widyatamaka

