



Self Leadership

People Development
PT. Berca Hardayaperkasa

TABLE OF CONTENTS

01
Self Discovery

02
Self Identity

03
Self Development

04
Self Direction

05
Self Awareness

06
Self Talk

07
Self Mastery

08
Conclusion

Self Leadership



Kemampuan dalam memengaruhi pikiran, emosi, dan tindakan diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan.

Mengenali diri sendiri sepenuhnya, menyadari kemampuan dan potensi diri, dan menggunakan 'kesadaran diri' tersebut agar bisa meningkatkan komunikasi, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan.

"great leadership begins with self leadership"

Mengapa Self Leadership?



Self leadership membantu seorang individu untuk mengimplementasikan *leadership* dalam kelompok secara efektif.



Meningkatkan kesadaran individu mengenai kekuatan dan kelemahannya sehingga dapat mengantisipasi kelemahan yang dimiliki dengan optimal.



Meningkatkan kesadaran akan kapasitas diri, sehingga dapat meminimalisir terjadinya *burnout* pada diri sendiri

Self Discovery



Self Discovery

Self discovery adalah proses memperoleh pemahaman mengenai diri sendiri, menyadari kekuatan dan kelemahan diri.

Pemahaman mengenai diri sendiri mencakup:

- emosi yang dirasakan
- tujuan yang ingin dicapai
- hal yang disukai dan tidak disukai
- hal yang menghambat dan mendukung pencapaian tujuan

Strengths & Areas for Development

Strengths	Areas for Development

Let's get to know ourselves better!

<https://tes.anthonykusuma.com/disc/tes>

Personality Type



Dominance

+

- + biasanya merupakan pengambil keputusan cepat di saat-saat genting
- + cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi
- + lebih suka berbicara terus terang dan langsung (*straightforward*)
- + cenderung lebih mandiri dalam mencapai target yang diinginkan

-

- terkadang mengambil keputusan sendiri dan luput memerhatikan pendapat orang lain
- karena merupakan seorang yang *output oriented*, seringkali D banyak menuntut
- di beberapa kondisi, seorang D bisa saja bersikap kurang ramah atau tidak sabar
- terkadang kurang sensitif terhadap perasaan orang lain



Influence

+

+ cenderung ekspresif, bersemangat,
antusias
+ komunikatif, senang bersosialisasi
+ cenderung ingin membawa
atmosfer yang gembira di dalam
lingkungannya

-

- cenderung sulit menerima
penolakan
- terkadang impulsif
- seringkali perencanaannya tidak
terorganisir dengan baik



Steadiness

+

- + pendengar yang baik, pembawaan diri cenderung ramah
- + senang membantu, apresiatif
- + peka terhadap perasaan/emosi orang lain
- + pengelola keseimbangan tim yang baik, mengedepankan kerjasama dan keharmonisan = seorang *peacemaker*

-

- terkadang terlalu sering mengakomodasi orang lain
- cenderung terlalu menghindari konflik atau konfrontasi
- cenderung tidak tegas/ragu dalam mengambil keputusan



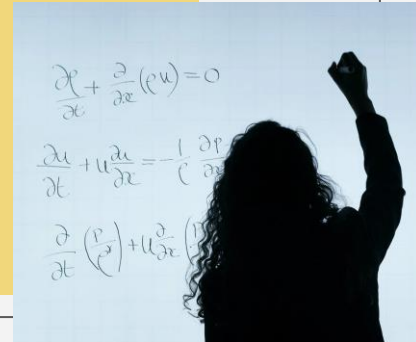
Conscientiousness

+

- + *analytical*, teliti
- + cenderung memiliki kepatuhan yang tinggi pada peraturan
- + kritis dalam menerima informasi, keingintahuan untuk mencari tahu kebenaran

-

- terkadang menjadi *over-analytical*, terlalu kritis
- di beberapa situasi cenderung mengisolasi diri
- terlalu tidak nyaman saat ada salah satu metode yang salah dari pekerjaan



DOMINANCE

Priorities: getting immediate results, taking action, challenging self and others

Motivated by: power and authority, competition, winning, success

Fears: loss of control, being taken advantage of, vulnerability

You will notice: self-confidence, directness, forcefulness, risk-taking

Limitations: lack of concern for others, impatience, insensitivity

Questioning
Logic-focused
Objective
Skeptical
Challenging

Priorities: ensuring accuracy, maintaining stability, challenging assumptions

Motivated by: opportunities to use expertise or gain knowledge, attention to quality

Fears: criticism, slipshod methods, being wrong

You will notice: precision, analysis, skepticism, reserve, quiet

Limitations: overly critical, tendency to overanalyze, isolates self

CONSCIENTIOUSNESS

Active
Fast-paced
Assertive
Dynamic
Bold

INFLUENCE

Priorities: expressing enthusiasm, taking action, encouraging collaboration

Motivated by: social recognition, group activities, friendly relationships

Fears: social rejection, disapproval, loss of influence, being ignored

You will notice: charm, enthusiasm, sociability, optimism, talkativeness

Limitations: impulsiveness, disorganization, lack of follow-through

Accepting
People-focused
Empathizing
Receptive
Agreeable

Priorities: giving support, maintaining stability, enjoying collaboration

Motivated by: stable environments, sincere appreciation, cooperation, opportunities to help

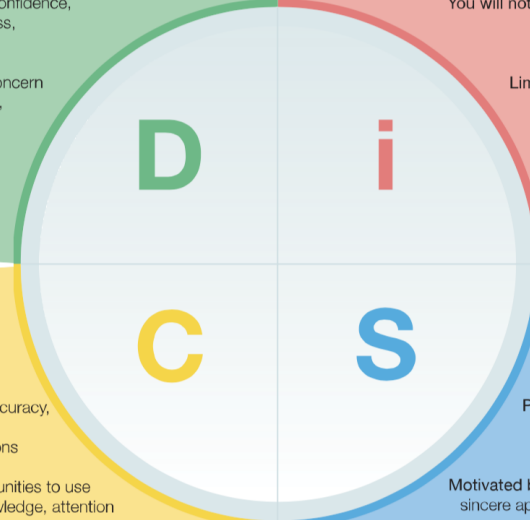
Fears: loss of stability, change, loss of harmony, offending others

You will notice: patience, team player, calm approach, good listener, humility

Limitations: overly accommodating, tendency to avoid change, indecisiveness

STEADINESS

Thoughtful
Moderate-paced
Calm
Methodical
Careful



Identify and Handle Personal Constraints

Pada waktu tertentu, setiap orang memiliki setidaknya satu kendala yang membatasi performanya dalam mencapai tujuannya.

"It's easy to blame external factors when we are our own biggest enemy most of the time. We need to fix ourselves before trying to improve our systems."

Mengidentifikasi kendala pribadi dapat mempermudah kita untuk merancang strategi dalam menghadapi kendala tersebut.

Proses identifikasi *personal constraints*:

1. Observasi pekerjaan sehari-hari Anda, apa yang biasanya mengalami kendala dan sering terjadi (membentuk pola)?
2. Apa upaya yang pernah dilakukan sebelumnya dalam mengatasi kendala tersebut?
Mengapa upaya tersebut tidak berhasil?
1. Apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut untuk saat ini atau di masa yang akan datang?

Write down your personal constraints

Kendala cenderung lebih mudah diatasi dengan **menuliskan** kendala itu sendiri, karena dengan menuliskannya Anda dapat:

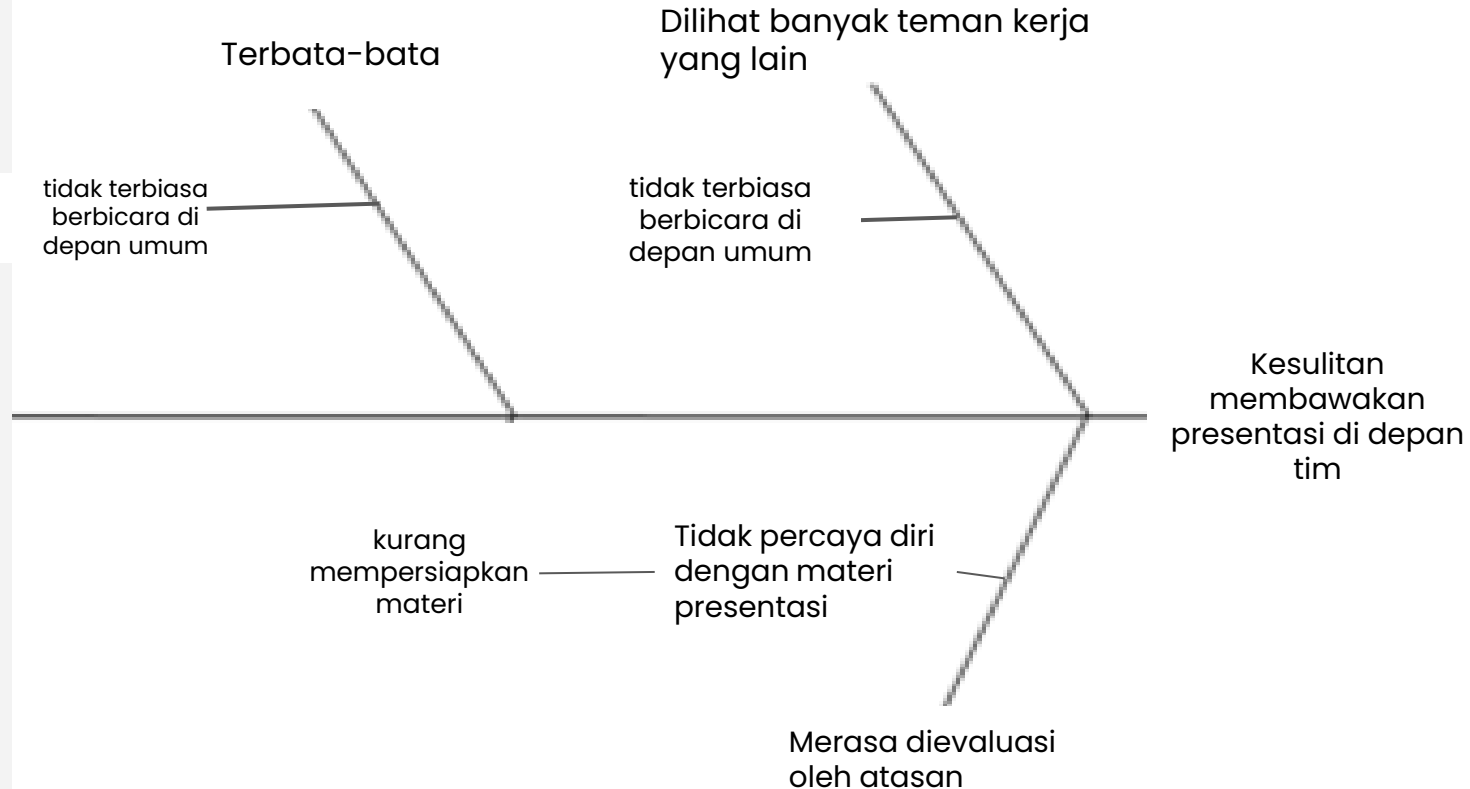
1. mengurangi kecemasan
2. mengurangi tingkat stress
3. masalah menjadi lebih konkrit dan terukur

Kendala	Penyebab	Upaya yang pernah dilakukan	Strategi baru

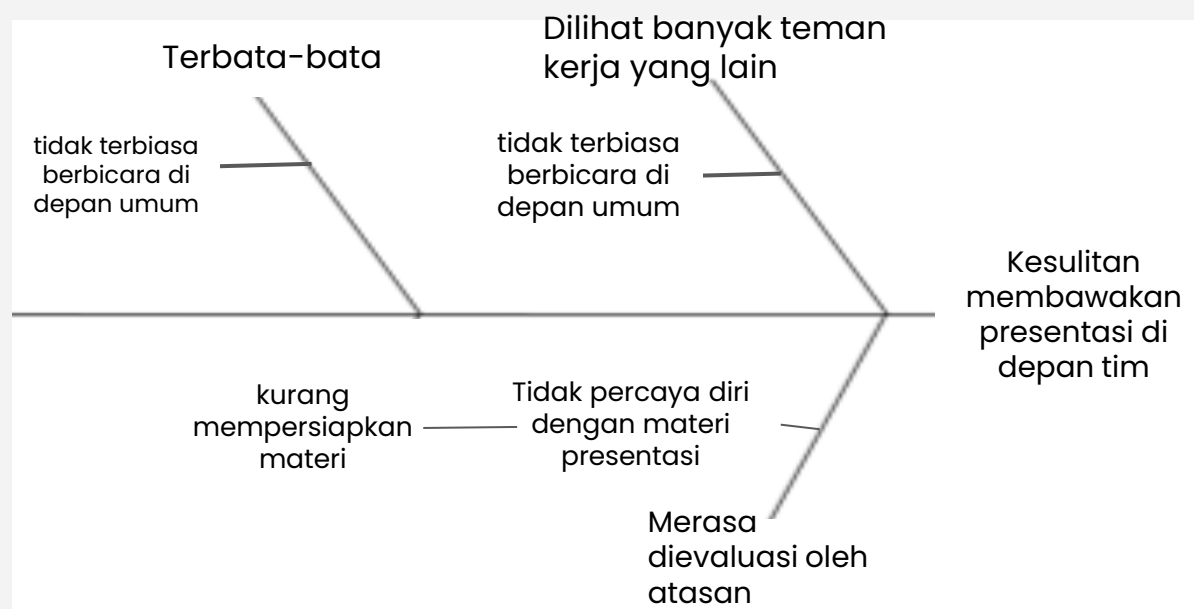
Write down your personal constraints



Write down your personal constraints



Write down your
personal
constraints



Akar Masalah	Solusi
Tidak terbiasa berbicara di depan umum	<ul style="list-style-type: none"> - Berlatih presentasi di depan cermin - <i>Coaching</i> dengan rekan se-tim - Minta <i>feedback</i> dari atasan terkait pembawaan presentasi
Kurang mempersiapkan materi	<ul style="list-style-type: none"> - Alokasikan waktu untu <i>proofread</i> materi presentasi - Desain materi dengan tampilan yang menarik

Self Identity



Menentukan Identitas Diri

The who's & the why's

Who:

1. Anda ingin menjadi sosok pemimpin yang seperti apa?
→ bisa disesuaikan dengan tipe kepribadian
1. Siapa *role model* yang memiliki gaya kepemimpinan seperti yang Anda cita-citakan.

Why?

1. Mengapa Anda ingin menjadi sosok pemimpin seperti yang demikian?
Apa dampaknya kepada diri Anda?
Apa dampaknya terhadap tim Anda?

Contoh Pemimpin dengan Kepribadian DISC



Identifikasi Diri

Role model + karakter pribadi + nilai yang dijunjung = **Sosok Pemimpin Otentik**

Self Development



Self Development

Who do you want to be and how you are going to get there.

Kunci *self development*: tidak memiliki pemikiran yang terpaku (*fixated mind*).

1. Personal SWOT Analysis
2. Menghindari *fixed mindset*
3. Melakukan usaha dan mencari bantuan/sumber daya untuk mencapai tujuan

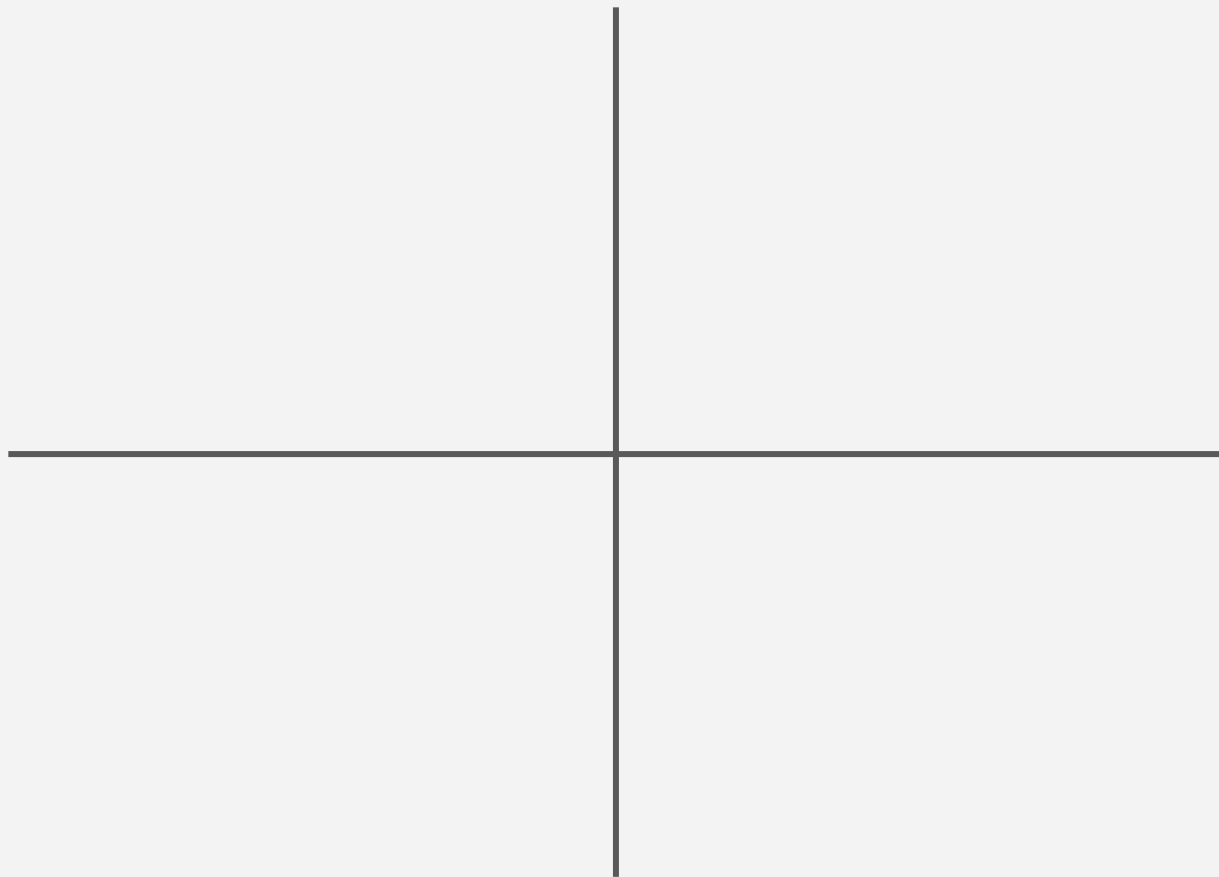


SWOT



SWOT

Contoh:



Avoiding Fixed Mindset

Fixed Mindset		Growth Mindset
<ul style="list-style-type: none">- 'bawaan lahir'- tidak bisa diubah	Skills	<ul style="list-style-type: none">- berasal dari kerja keras- selalu bisa ditingkatkan
<ul style="list-style-type: none">- sesuatu yang perlu dihindari- dapat memperlihatkan kelemahan diri- cenderung cepat menyerah	Challenges	<ul style="list-style-type: none">- harus bisa diterima- peluang untuk berkembang
<ul style="list-style-type: none">- tidak perlu dilakukan bila tidak mendesak	Effort	<ul style="list-style-type: none">- perlu ada- jalan menuju kemahiran
<ul style="list-style-type: none">- bersikap defensif- membuat tersinggung	Feedback	<ul style="list-style-type: none">- bermanfaat- sumber pembelajaran- mengidentifikasi bagian-bagian yang masih perlu diperbaiki
<ul style="list-style-type: none">- menyalahkan pihak lain/situasi- membuat kecil hati/putus asa	Kendala/rintangan	<ul style="list-style-type: none">- 'alarm' pengingat agar berusaha lebih baik di waktu yang akan datang

Self Direction



Self Direction

Mengetahui tujuan Anda dan dimana posisi Anda sekarang.

Memahami *gap* atau jarak antara:

Actual Self

(diri Anda yang
sekarang)



Ideal Self

(Sosok diri yang
Anda inginkan)

.....dan bagaimana cara memperkecil *gap* tersebut untuk mencapai tujuan.

Self Direction



Actual Self



gap



Ideal Self

Self Direction

Dalam 5 tahun yang akan datang,
Anda ingin melihat diri Anda sebagai
sosok yang bagaimana?



Ideal Self

- Jabatan
- Kemampuan
- Karakteristik
- dll.



Seperti apa keadaan aktual
diri Anda saat ini?

- Jabatan
- Kemampuan
- Karakteristik
- dll.



Actual Self

Contoh Perencanaan Self Direction

<i>Actual Self</i>	Usaha/sumber daya untuk mempersempit 'gap'	<i>Ideal Self</i>
Jabatan junior Staff	<ul style="list-style-type: none">+ Konsisten menekuni karir di bidang xxx+ Meningkatkan performa kerja	Jabatan Lead
<ul style="list-style-type: none">• Grogi dan terbata-bata saat harus <i>public speaking</i>• Kesulitan mengoperasikan data <i>excel</i>	<ul style="list-style-type: none">+ membiasakan diri presentasi, <i>coaching</i> dengan atasan+ mengikuti kelas <i>online</i>	<ul style="list-style-type: none">• Lancar <i>public speaking</i> di depan level jabatan• Menganalisis data
<ul style="list-style-type: none">• kurang disiplin• lingkup kerja kecil, belum dipercaya meng-<i>handle</i> banyak pekerjaan	<ul style="list-style-type: none">+ Membuat <i>schedule</i> kerja untuk memperbaiki <i>time management</i>+ Memperluas <i>skill</i> dan pengalaman kerja	<ul style="list-style-type: none">• disiplin• dapat dipercaya

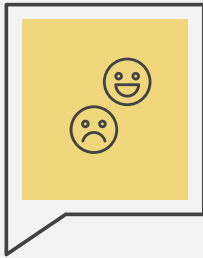
Self Awareness



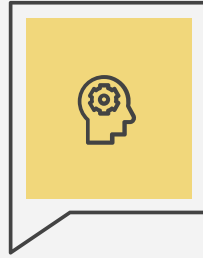
Self Awareness

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk fokus pada diri sendiri dan mengevaluasi diri Anda secara objektif. Evaluasi objektif tersebut mencakup evaluasi pada emosi, kepribadian, perilaku, keinginan, dan segala hal yang berkaitan dengan diri anda.

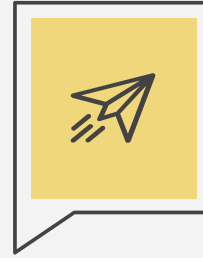
Kesadaran diri mengenai:



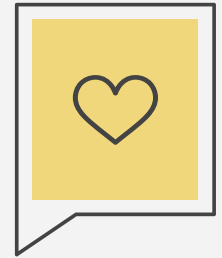
Emosi



Kepribadian



Perilaku



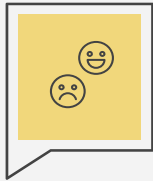
Keinginan

Self Awareness dan Stress Signal

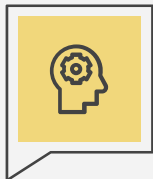
Self awareness dapat membantu Anda untuk mendeteksi tanda *stress*.

Agar tidak memberikan dampak yang lebih besar, *stress* perlu dideteksi lebih awal.

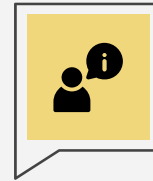
Sinyal stress:



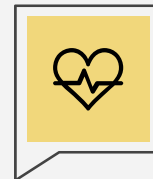
- Apa yang saya rasakan?
- Apakah mengganggu?
- Seberapa kuat emosinya/seberapa mengganggu?



- Cemas/khawatir?
- Kesulitan berkonsentrasi?
- Terlalu sering mengkritik diri sendiri?

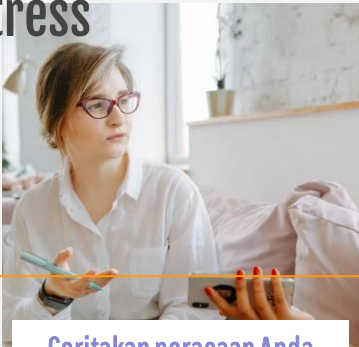


- Lebih sering menangis/marah?
- Frekuensi merokok/minum alkohol jauh meningkat?
- Lebih sering terjatuh/menjatuhkan barang/melupakan sesuatu?



- Kesulitan tidur?
- Sakit kepala?
- Lunglai?
- Masalah otot/punggung/leher?
- Masalah pencernaan?

Menindaklanjuti Sinyal Stress



Ceritakan perasaan Anda



Lepaskan diri sejenak dari
sumber stress



Cari bantuan



Berikan *reward*
pada diri Anda



Alokasikan waktu untuk
meditasi/istirahat

Self Talk



Self Talk

merupakan dialog internal dengan diri sendiri.



positive self-talk

Jenis *self-talk* yang mendorong individu untuk berpikir positif mengenai dirinya, walaupun di saat sulit atau gagal.



negative self-talk

Jenis *self-talk* yang membatasi kemampuan seseorang untuk percaya pada diri sendiri dan untuk mencapai potensi diri.

Menyikapi Negative Self Talk

Negative Self Talk
penanda risiko.

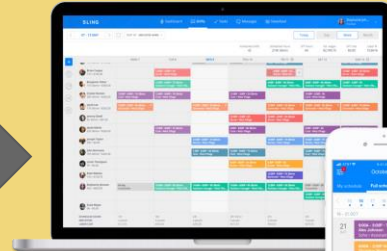


alarm



1. Ada ancaman yang harus Anda hindari
2. Anda harus memperbaiki cara bekerja untuk menghindari risiko tsb.

Menyikapi Negative Self Talk



Menyikapi Negative Self Talk

Mengubah bahasa yang digunakan dalam *self-talk* kita:

Tidak bisa

Mungkin ada cara

Tidak ada jalan

Mungkin saja ada cara

Tidak mungkin

Bisa dicoba

Saya tidak mampu

Saya bisa minta bantuan ke....

Saya payah

Saya bisa tanya ke...

Saya selalu gagal

Kegagalan pasti terjadi kepada
semua orang

Menyikapi Negative Self Talk

Belief



Potential



Action



Result

Self Mastery



Self Mastery

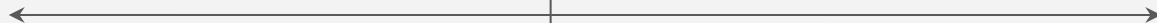
merupakan kemampuan untuk memahami hasrat dan keinginan diri, dan mengendalikannya;
merupakan kontrol dan disiplin diri agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.



Habit

Perlu berhenti
dilakukan

Perlu mulai
dilakukan



Dikurangi

Lebih sering
dilakukan



Habit



Menerapkan gaya hidup hemat

Framework



```
graph TD; Framework[Framework] --- StrategicPlan[Strategic Plan]; StrategicPlan --- 90dayplan[90-day plan]; 90dayplan --- weeklyplan[weekly plan]; weeklyplan --- dailyplan[daily plan]; dailyplan --- dailyactivities[daily activities];
```

Strategic Plan

90-day plan

weekly plan

daily plan

**daily
activities**

Strategic Plan

membeli laptop baru
dalam waktu 3 bulan

menabung

menambah
komisi

90-day plan

- Menyisihkan Rp 80.000/hari untuk tabungan laptop
- Mendapatkan 30 customer baru

weekly plan

- Menyisihkan Rp 100.000/hari
- *Approach 50 potential customer*

daily plan

- Menabung Rp 100.000 ke tabungan laptop di pagi hari
- *Approach 10 potential customer*

daily activities

- **Jam 9.00:** masukan Rp 100.000 ke tabungan
- **Jam 10.00 – 11.30:** hubungi 5 *potential customer*
- *Kerjakan pekerjaan lainnya*
- **Jam 13.00 – 14.30** hubungi 5 *potential customer*
- *Kerjakan pekerjaan lainnya*

Menjaga *Well-being*



Physical Well-being yang baik:

Keadaan fisik dan gaya hidup yang sehat, tidak rentan penyakit.



Subjective Well-being yang baik:

Keadaan psikologis seseorang yang memiliki pandangan positif atas hidupnya → bahagia

Physical Well-being

Menjaga *Physical Well-being*:

1. Memiliki pola tidur yang sehat
Jam tidur rutin, minimal 6 jam sehari
1. Minum air putih
3L/ hari untuk perempuan, 3.7 L/hari untuk laki-laki
1. Rutin berolahraga
Stretching di sela-sela bekerja, jalan kaki, *sit-up*, *push-up*
1. Mencuci tangan
Minimal selama 20 detik dengan sabun
1. Menggunakan masker dengan benar
di area yang memiliki potensi paparan virus atau polusi
1. Batasi konsumsi minuman beralkohol & rokok
2. Mengelola *stress* dengan baik



*tips mengenai penggunaan
masker yang benar



Subjective Well-being

Menjaga *Subjective Well-being*:

1. Bicarakan, ekspresikan, luapkan emosi dan perasaan Anda secara rutin
Ajak teman bicara, menulis di *diary* atau blog pribadi, bernyanyi, menari, menggambar
1. Alokasikan **minimal** satu hari dalam seminggu untuk rileks
tidak membuka pekerjaan atau melakukan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan
1. Habiskan waktu dengan teman, keluarga, atau hobi Anda
2. Memiliki target yang realistik
Cari bantuan/sumber daya bila Anda merasa target tersebut sulit dicapai





Summary





Thank **you.**